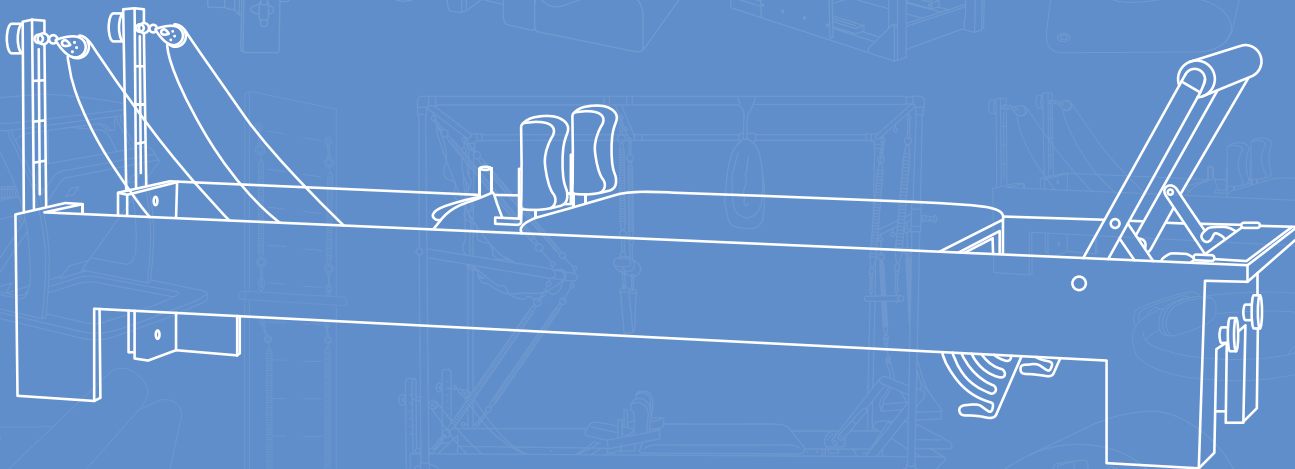


CLUB  PILATES®

REFORMER

MANUAL TEACHER TRAINING



CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

© 2019 Todos los derechos reservados, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación sin el permiso previo por escrito de:

Club Pilates Franchise LLC
17877 Von Karman Ave
Suite 100
Irvine, CA 92614
teachertraining@clubpilates.com

OBJETIVOS

- Discutir los elementos fundamentales básicos, la historia y la evolución de la práctica de Pilates
- Identificar los términos anatómicos relativos a la posición, los planos, la alineación de la columna vertebral y los patrones musculares adecuados a la hora de indicar los ejercicios de Pilates
- Demostrar la comprensión de la anatomía y la fisiología a través de la aplicación
- Demostrar competencia en la comprensión de los ejercicios en Reformer
- Aplicar la programación de flujo en sus clases y series
- Describir los beneficios de llevar un diario y las técnicas de registro

CONFIGURACIÓN DE MUELLES

- = Muelle Amarillo (1/4 resistance)
- = Muelle Azul (1/2 resistance)
- = Muelle Rojo (1 full resistance)
- = Muelle Verde (full resistance plus)
- = Spring on the button

Ejemplos:



Options are listed from lightest to heaviest
1 green spring or
1 red and 1 blue spring or
2 red springs

ANATOMÍA



CONTENIDOS

6–7	Footwork
8–11	Heels on Bar Toes on Bar
12–13	Single-Leg Footwork
14–15	Heels or Toes
16–17	Bicycle
18–19	Single-Leg Lower & Lift
20–21	Single-Leg Circles Developé
22–23	Side-Lying Footwork Single-Leg Footwork
24–25	Footwork on Jumpboard
26–27	Footwork
28–29	Ankle Articulation Lower & Lift
30	Jumping
31	Two Feet Jumping Parallel
32	Pilates V
33	Lateral Open/Second Position
34–35	Moguls
36	Jumping Jacks
37	Air Jacks
38	Staggered Jumps
39	Tuck Jumps
40–41	Frog Jumps
42–43	Stag
44–45	Hundreds
46–47	Single Leg
48–49	Alternating Leg to Leg
50–51	Single-Leg Stretch
52–53	Double-Leg Stretch
54–55	Crisscross
56–57	Side-Lying
58	4-Point Kneeling
59	Moon Jumping Addition of Weights and/or Magic Circle
60–61	Bridging
62–63	Pelvic Rocks/Tilts
64–65	Bridge – Spinal Articulation
66–67	Hip Lifts
68–69	Bridge with Knee Extensions
70–71	Shoulder Bridge
72–73	Single-Leg Bridge
74–75	Prep for Semi-Circle Semi-Circle
76–77	Supine Arms in Straps
78–79	Lower & Lift
80	Hundreds
81	Triceps Taps
82–83	Triceps Press
84–85	Side Abduction
86–87	Arm Circles
88	Toe Taps Unilateral Oblique Press

CONTENIDOS

(CONTINUACIÓN)

89	Single-Leg Stretch
90–91	Double-Leg Stretch
92	Lower & Lift
93	Scissors
94–95	Helicopter
96	Crisscross
97	Frog
98–99	Coordination
Facing Straps	
100–101	Reverse Knee Stretches
102–103	Reverse Knee Stretches with Obliques
104–105	Spinal Articulation (Roll-Down)
107	Chest Expansion
108–109	Chest Expansion with Cervical Rotation
110–111	Bicep Curls
112–113	Side Arm
114–115	Roll-Down with Oblique Twist
116–117	Back Rowing – Round Back
118–119	Back Rowing – Straight Back
120–121	Teaser Balance
122–123	Thigh Stretch
Facing Away from Straps	
124	Reverse Expansion/Presentation
125	Serve a Tray
126–127	Offering
128–129	Hug a Tree
130–131	Arm Circles/Tear Drops
132–133	Salute
134–135	Shave the Head
136–137	Front Rowing/Flexion with Arm Circles
138–139	Backstroke
140–141	Teaser Prep
142–143	Teaser
Short Box Series	
144–145	Roll-Back
146–147	Roll-Back with Rotation
148	Flat Back
149	Lateral Flexion – Front Facing
150–151	Twist/Rotation
152–153	Lean
154–155	Tree
156–157	Lateral Flexion – Side Facing/Mermaid
158	Side Overs
159	Static Hold
160–161	Airplane
162–163	Hawk
Plank & Prone	
164–165	Pulling Straps
166–167	T-Press
168–169	Swan
170–171	Swimming
172–173	Breaststroke
174	Down Stretch

CONTENIDOS

(CONTINUACIÓN)

175	Long Stretch – Plank
176–177	Elephant
178–179	Up Stretch
180	Push-Ups
181	Twisted Plank
182	Knee Stretches (Round Back)
183	Jackrabbit
184–185	Scooter
186–187	Control Balance – Front
188–189	Side Plank/Star
190–191	Snake & Twist
192–193	Arabesque
194–195	Tendon Stretch
196–197	Control Back

Feet in Straps Series

198–199	Bend & Stretch
200–201	Lift & Lower
202–203	Circles
204–205	Beats
206–207	Frog
208–209	Stag/Peter Pan
210–211	Short Spine
212–213	Long Spine

Side-Lying, Foot in Strap

214–215	Bend & Stretch
216–217	Lower & Lift
218–219	Circles
220	Brush Forward & Back

Side-Lying, Arm in Strap

221	Single-Arm Adduction/T-Press
222–223	Circles
224	Triceps Taps
225	Triceps Press

Arm Series – Facing Side

226	Adduction
227	Abduction
228	Internal Rotation
229	External Rotation
230–231	Draw a Sword/Diagonal Pull
232	Straight Up/Shave the Ear
233	Hug a Moon
234–235	Oblique Twist
236–237	Kneeling Side Bend
238–239	Mermaid

Standing Exercises

240–241	Side Splits
242	Leg Presses & Skating
243	Front Splits
244	Back Splits
245	Eve's Lunge

HEELS ON BAR

Footwork



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender las caderas y las rodillas, de forma excéntrica para flexionar las caderas y las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en posición neutra. Brazos extendidos a los lados. Talones en la barra de pies, tobillos dorsiflexionados. Piernas en aducción paralela, con las rodillas flexionadas.

ACCIÓN

Manteniendo la columna vertebral y la pelvis en posición neutra, extienda las caderas y las rodillas, alejando el carro del tope hasta que las rodillas estén completamente extendidas, pero no bloqueadas. Devuelva el carro flexionando las caderas y las rodillas para volver al tope. Mantenga los pies quietos en el espacio durante todo el movimiento.

VARIACIONES

- Pies en aducción: Concéntrese en los aductores, manteniendo la posición.
- Rotación interna: Tensor de la fascia lata, fibras anteriores del glúteo medio, glúteo menor, aductor largo y aductor corto para rotar los fémures medialmente.
- Rotación externa en segunda posición: Talones hacia el borde de la barra de pies. Los seis rotadores laterales profundos de la cadera y el glúteo mayor para rotar los fémures lateralmente.
- Pilates V: Talones juntos, puntas de los pies separadas. Aductores, los seis rotadores laterales profundos de la cadera y el glúteo mayor para rotar los fémures lateralmente.
- Variaciones de brazos: Añada Magic Circle o pequeñas pesas de mano y realice los siguientes movimientos de la parte superior del cuerpo con diferentes posiciones de los pies - Flexiones de codo/Press de pecho con agarre cerrado, Elevaciones de brazos, Curl de bíceps, Curl de martillo, Fly de pecho, Press de pecho, Press de tríceps por encima de la cabeza.
- Cambie la amplitud de movimiento:
 - A medio camino: Concéntrese en el retorno, con los isquiotibiales tirando hacia dentro.
 - A medio camino hacia dentro: Empiece en la amplitud completa, luego entre sólo hasta la mitad. Concéntrese en la extensión del cuádriceps mientras tira de la rótula hacia arriba.
- Apoyos: Utilice Theraband o Magic Circle por fuera de las piernas para activar los abductores. Utilice la almohadilla, la minipelota o el Magic Circle en el interior de las piernas para activar los aductores.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variaciones



Rotación Interna | 1



2



3



Rotación Externa | 1



2



3



Pilates V | 1



2



3



Flexiones de Codo | 1



2



3



Press de Pecho | 1



2



3



Elevación Frontal | 1



2



3

TOES ON BAR

Footwork



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender las caderas y las rodillas, de forma excéntrica para flexionar las caderas y las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en posición neutra. Brazos extendidos a los lados. Planta de los pies sobre la barra de pies, tobillos ligeramente flexionados plantarmente. Piernas en aducción paralela, con las rodillas flexionadas.

ACCIÓN

Manteniendo la columna y la pelvis en posición neutra, presione con los pies, manteniendo los tobillos en posición neutra y las rodillas sobre los segundos dedos. Extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro lejos del tope hasta que las rodillas estén completamente extendidas, pero no bloqueadas. Regrese el carro flexionando las caderas y las rodillas para volver al tope.

VARIACIONES

- Rotación interna/medial: Tensor de la fascia lata, fibras anteriores del glúteo medio, glúteo menor, aductor largo y aductor corto para rotar los fémures medialmente.
- Segunda posición Rotación externa: Dedos de los pies hacia los bordes de la barra de pies. Los seis rotadores laterales profundos de la cadera y el glúteo mayor para rotar los fémures lateralmente.
- Media punta alta: Tobillos en flexión plantar. Gastrocnemio y sóleo disparándose isométricamente para mantener el tobillo en flexión plantar.
- Pilates V: Talones juntos, dedos separados. Aductores, los seis rotadores laterales profundos de la cadera y glúteo mayor para rotar lateralmente los fémures.
- Prensil (dedos de los pies envueltos): Tobillos en flexión plantar, con los arcos de los pies colocados sobre la barra de pies. Gastrocnemio y sóleo disparándose para mantener la flexión plantar de la articulación del tobillo mientras envuelven los metatarsos alrededor de la barra de pies, manteniendo el calcáneo moldeado con la forma de la barra de pies con los músculos de la pantorrilla en extensión, (las cadenas anterior y posterior de la parte inferior de la pierna se mantienen en oposición). Flexione y extienda la rodilla.
- Baje y eleve los talones (Pies paralelos o Pilates V): Cuando las piernas estén extendidas, mantenga la columna y la pelvis neutras mientras los talones bajan por debajo de la barra de pies. A continuación, vuelva a subir, dorsiflexionando y flexionando plantarmente los tobillos. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos, de forma excéntrica para dorsiflexionar.
- Correr: Caderas y rodillas extendidas. Mantenga la pelvis estable. Mantenga una pierna extendida mientras el talón baja por debajo de la barra del pie al tiempo que flexiona la rodilla opuesta. Vuelva a levantar el talón en flexión plantar, extendiendo ambas rodillas. A continuación, baje el talón opuesto. Repita en lados alternos. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos, de forma excéntrica para dorsiflexionar.
- Variaciones de brazos:
 - Añada Magic Circle o pequeñas pesas de mano.
 - Dedos de los pies en la barra/Medios dedos de los pies altos - Golpes en el codo, Elevaciones de brazos, Curl de bíceps, Curl de martillo.
 - Pilates V - Fly de pecho.
 - Rotación interna/externa - Press de pecho.
 - Talones Bajar y Elevar - Prensas de tríceps.
 - Running - Curl martillo, brazos alternos.
- Cambiar la amplitud de movimiento:
 - Media vuelta: Concéntrese en el retorno, con los isquiotibiales tirando hacia dentro.
 - A medio camino hacia dentro: Empiece en la amplitud completa, luego entre sólo hasta la mitad. Concéntrese en la extensión del cuádriceps mientras tira de la rótula hacia arriba.
- Apoyos: Utilice Theraband o Magic Circle por fuera de las piernas para activar los abductores. Utilice la almohadilla, la minibola o el Magic Circle en el interior de las piernas para activar los aductores.

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



1



2



3

Variaciones



Abducción Paralela | 1



2



3



Rotación Interna | 1



2



3



Rotación Externa | 1



2



3



Media Punta Alta | 1



Pilates V | 1



2



3



Prensil | 1



2



3

Variaciones



Bajar y Elevar | 1



2



3



Running | 1



2



3



Bicep Curls | 1



2



3



Chest Fly | 1



2



3



Tricep Extensions | 1



2



3



Hammer Curls | 1



2



3

HEELS OR TOES

Single-Leg Footwork

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla. Los flexores de la cadera de la pierna de trabajo, trabajan para mantener la cadera flexionada y los isquiotibiales para mantener la rodilla flexionada.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutra. Talón (o dedos de los pies) colocados en la barra de pies bajo la tuberosidad isquiática. La pierna de trabajo está flexionada en un ángulo de 90 grados, con la rodilla por encima de la cadera y el pie dorsiflexionado (o flexionado plantarmente, con los dedos sobre la barra de pies).

ACCIÓN

Manteniendo la columna y la pelvis en punto neutro, extienda la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo sobre la barra de pies. Presione el carro alejándolo del tope mientras mantiene simultáneamente la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo en posición de tabletop. Vuelva a colocar el carro flexionando la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo.

VARIACIONES

- Rotación interna: Tensor de la fascia lata, fibras anteriores del glúteo medio, glúteo menor, aductor largo y aductor corto para rotar medialmente los fémures.
- Rotación externa: Los seis rotadores laterales profundos de la cadera y el glúteo mayor para rotar lateralmente los fémures.
- Descenso y elevación: Manteniendo la columna y la pelvis en punto neutro, extienda la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo sobre la barra de pies, presionando el carro lejos del tope. Mantenga la cadera y la rodilla flexionadas de la pierna de trabajo en Tabletop. A partir de ahí, dorsiflexione el tobillo de la pierna de trabajo para bajar ese talón por debajo de la barra de pies y, a continuación, flexione plantarmente ese tobillo para volver a levantar el talón.



Talón | 1



2



3



Punta | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variaciones



Talón Interno | 1



2



3



Punta Interna | 1



2



3



Talón Externo | 1



2



3



Punta Externa | 1



2



3

BICYCLE

Single-Leg Footwork

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla. Flexores de la cadera de la pierna de trabajo, trabajan de forma concéntrica para flexionar la cadera, de forma excéntrica al extender la pierna. Cuádriceps de forma excéntrica para flexionar la rodilla y de forma concéntrica para extender la rodilla en el regreso a medida que la pierna se extiende sobre la barra de pies.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Talón (o punta) sobre la barra de pies, colocado en línea con la tuberosidad isquiática. La pierna de trabajo se extiende sobre la barra formando un ángulo de 45 grados en la cadera, con los dedos de los pies flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Manteniendo la columna vertebral y la pelvis en neutras, extienda la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo sobre la barra de pies, presionando el carro lejos del tope. Simultáneamente, flexione la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, llevándola a la posición de Tabletop. Vuelva a colocar el carro flexionando las caderas y las rodillas. La pierna de trabajo se extiende sobre la barra de pies.



1



2



3

SINGLE-LEG LOWER & LIFT

Single-Leg Footwork



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales de forma concéntrica para extender la cadera de la pierna en la barra de pies, de forma excéntrica para flexionar la cadera. Cuádriceps de forma concéntrica para extender la rodilla de la pierna en la barra de pies, de forma excéntrica para flexionar la rodilla. Flexores de la cadera para flexionar la cadera y cuádriceps de forma concéntrica para extender la rodilla de la pierna de la barra de pies hacia el techo. Extensores de la cadera, isquiotibiales y glúteos para bajar la pierna del trabajo y flexores de la cadera y cuádriceps para flexionar la cadera.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. La planta del pie sobre la barra, colocada bajo la tuberosidad isquiática. Pierna de trabajo extendida sobre la barra en un ángulo de 45 grados en la cadera. Tobillo flexionado plantarmente.

ACCIÓN

Manteniendo la columna y la pelvis neutras, extienda la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo sobre la barra de pies, presionando el carro lejos del tope. Flexione simultáneamente la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, llevándola a Tabletop y extendiendo la pierna hacia el techo. Extienda la cadera de la pierna de trabajo, bajando el pie para tocar la barra de pies. Flexione la cadera para volver a levantar la pierna de trabajo hacia el techo. Repítalo de 3 a 5 veces. Regrese el carro flexionando las caderas y la rodilla para regresar el carro mientras lleva la pierna de trabajo en Tabletop, extendiéndose sobre la barra de pies en un ángulo de 45 grados.

VARIACIÓN

- Añada flexión y extensión laterales: La Pierna de trabajo se mueve de lado a lado, manteniendo la pelvis y el torso estables.



1



2



3



7

Notas • Descanso y Relaxación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

SINGLE-LEG CIRCLES

Single-Leg Footwork

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla. Los flexores de la cadera de la pierna de trabajo, trabajan de forma concéntrica para flexionar la cadera. Para circundar la pierna de trabajo, una combinación de aductores concéntricos y excéntricos, flexores de la cadera y glúteos medio y menor. Los cuádriceps trabajan de forma excéntrica para flexionar la rodilla y luego de forma concéntrica para extender la rodilla y la cadera en el retorno, a medida que la pierna se extiende sobre la barra de pies.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Dedos de los pies sobre la barra de pies, colocados bajo la tuberosidad isquiática. Pierna de trabajo extendida sobre la barra en un ángulo de 45 grados en la cadera. Tobillo flexionado plantarmente.

ACCIÓN

Manteniendo la columna y la pelvis neutras, extienda la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo sobre la barra de pies, presionando el carro lejos del tope. Flexione simultáneamente la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, llevándola a la posición de Tabletop. Extienda la rodilla para llevar la pierna hacia el techo. Manteniendo ambas piernas extendidas, circunduce la pierna de trabajo hacia la línea media haciendo 5 círculos, luego invierta alejándose de la línea media haciendo 5 círculos. Termine la circunducción con la pierna del trabajo de nuevo hacia el techo, luego devuelva el carro flexionando las caderas y las rodillas para volver a la posición inicial.



1



2



3



7

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

DEVELOPÉ

Single-Leg Footwork

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

Guía de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos, de forma excéntrica para bajar el talón. Flexores de la cadera de forma concéntrica y cuádriceps de la pierna de trabajo de forma excéntrica para flexionar la rodilla, cuádriceps de forma concéntrica para extender la rodilla. Flexores de la cadera de forma excéntrica al bajar la pierna, de forma concéntrica para elevarla.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. La planta del pie sobre la barra, colocada bajo la tuberosidad isquiática. Pierna de trabajo extendida sobre la barra en un ángulo de 45 grados en la cadera. Tobillo flexionado plantarmente.

ACCIÓN

Manteniendo la columna vertebral y la pelvis neutras, extienda la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo presionando sobre la barra de pies, alejando el carro del tope. Simultáneamente, flexione la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, llevándola a la posición de Tabletop. A continuación, extienda la rodilla para llevar la pierna hacia el techo. Extienda la cadera de la pierna de trabajo, bajando el pie para tocar la barra de pies. Flexione la cadera para elevar de nuevo la pierna de trabajo hacia el techo. A continuación, dorsiflexione y flexione plantarmente ambos tobillos. Manteniendo ambos tobillos flexionados plantarmente, devuelva el carro flexionando las caderas y la rodilla para devolver el carro mientras la pierna de trabajo se flexiona primero por la rodilla y luego se extiende por encima de la barra de pies hasta la posición inicial.



1



2



3



7

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

SINGLE-LEG FOOTWORK

Side-Lying Footwork



AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de muelles, barra de pies y reposacabezas ajustados al cuerpo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, multífidos, oblicuos ipsilateral y contralateral de forma isométrica para mantener la columna neutra en posición de decúbito lateral. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado sobre el carro, con el torso en el centro del carro. Columna vertebral y pelvis neutras. Cabeza apoyada sobre una almohada o una pelota de Pilates encima del reposacabezas. Brazo superior doblado, con la palma sobre el carro (caballete). Brazo inferior doblado, apoyado en el carro. La pierna inferior está doblada, apoyada en el carro, y la rodilla y la cadera superiores están flexionadas, con todo el pie en paralelo sobre la barra de pies.

ACCIÓN

Manteniendo la columna vertebral y la pelvis neutras, extienda la cadera y la rodilla de la pierna superior de trabajo sobre la barra de pies, presionando el carro lejos del tope hasta que la rodilla esté completamente extendida, pero no bloqueada. Flexione la cadera y la rodilla para devolver el carro a la posición inicial.

VARIACIONES

- Paralelas: Glúteos medio y mínimo para mantener el fémur paralelo.
- Media punta alta: Fémur paralelo, sóleo y gastrocnemio para mantener el tobillo flexionado plantarmente.
- Talón encendido, dedos apagados: Fémur paralelo, tibial anterior para mantener los dedos levantados.
- Rotación lateral (talón, dedos o arco): Los seis rotadores laterales profundos para mantener la rotación lateral.

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



Parallel | 1



2



3



High Half Toe | 1



2



3



Laterally Rotated Heel | 1



2



3



Laterally Rotated Toe | 1



2



3



Laterally Rotated Arch | 1



2



3



Bottom Leg Extended



Bottom Leg Lower & Lift | 1



2



3



Bottom Leg Circles | 1



2



3



4

FOOTWORK

Footwork on Jumpboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to

AJUSTE DEL EQUIPO

Reposacabezas ajustado al cuerpo. Todas las posiciones de los pies pueden realizarse en la plataforma de salto, lo que ofrece un bucle completo de retroalimentación propioceptiva para toda la cadena inferior. Es una forma estupenda de desarrollar la resistencia y el cardio de un modo seguro y de bajo impacto, ya sea saltando de espaldas o de lado, como saltando contra la gravedad.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos y oblicuos contralaterales para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender las caderas y las rodillas, de forma excéntrica para flexionar las caderas y las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en posición neutra. Pies sobre la plataforma de salto. Fémures paralelos en abducción, distancia entre los huesos de los glúteos.

ACCIÓN

Manteniendo los pies en la plataforma de salto, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro hacia fuera hasta que las piernas estén completamente extendidas. A continuación flexione las caderas y las rodillas para devolver el carro al tope.

VARIACIONES

- Paralelas en aducción.
- Pilates V.
- Rotación externa/segunda posición.
- Dedos de los pies agarrados sobre la plataforma de salto.



Parallel Abducted

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variations



Parallel Adducted | 1



2



3



Pilates V



External Rotation



Prehensile

ANKLE ARTICULATION

Footwork on Jumpboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la pelvis neutra y la columna lumbar. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos, de forma excéntrica para bajar los talones a posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies sobre la plataforma de salto. Fémures paralelos en abducción, distancia entre los huesos de los glúteos.

ACCIÓN

Manteniendo los pies en la plataforma de salto, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro hacia fuera. Con las piernas totalmente extendidas, flexione plantarmente los tobillos, levantando los talones de la plataforma de salto. Manteniendo la flexión plantar, flexione las rodillas y las caderas, llevando el carro hacia o dentro del tope, luego dorsiflexione los tobillos para volver a la posición inicial. Repita esta secuencia 5 veces y luego invierta la secuencia 5 veces.

VARIACIÓN

- Pilates V.



1



2



3



Reverse | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



4

LOWER & LIFT

Footwork on Jumpboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

● ●
to
● ●

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la pelvis neutra y la columna lumbar. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos, de forma excéntrica para bajar los talones a posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutra. Pies sobre la plataforma de salto. Fémures paralelos en abducción, distancia entre los huesos de los glúteos.

ACCIÓN

Manteniendo los pies en la plataforma de salto, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro hacia fuera. Con las piernas totalmente extendidas, flexione plantarmente los tobillos, levantando los talones de la plataforma de salto. Dorsiflexione los tobillos para bajar los talones, luego flexione las rodillas y las caderas, llevando el carro hacia o dentro del tope.

VARIACIONES

- Running.
- Pilates V.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variation



Pilates V | 1



2



3

TWO FEET JUMPING PARALLEL

Jumping

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
●
to
●●

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en posición neutra. Pies sobre la plataforma de salto, abducidos en línea con los huesos del glúteo.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro para alejarlo del tope con fuerza y velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas. El aterrizaje debe ser un patrón tranquilo que no provoque el movimiento de todo el Reformer.

VARIACIONES

- Aducción: Aductores para mantener los fémures juntos.
- Columna torácica flexionada: Abdominales para mantenerse elevados.

NOTA: Ajuste las repeticiones - Aumente el tiempo para desarrollar resistencia; aumente la complejidad de la coreografía.



1



2



3

Variación



Flexed Thoracic Spine

PILATES V

Jumping

Nivel
Principiante

Spring
Setting

•
to
••

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Rotadores laterales isométricamente para mantener la rotación externa de la cadera, aductores para cerrar las piernas mientras están en extensión. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutro. Pies sobre la plataforma de salto, con los talones juntos, las puntas de los pies separadas, las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro para alejarlo del tope con fuerza y velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas. El aterrizaje debe ser un patrón tranquilo que no haga que todo el Reformer se mueva.



1



2



3

LATERAL OPEN/SECOND POSITION

Jumping

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Rotadores laterales isométricamente para mantener la rotación externa de la cadera, aductores para cerrar las piernas mientras están en extensión. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en posición neutra. Caderas y pies en rotación externa amplia sobre la plataforma de salto, con la planta de los pies apoyada.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro para alejarlo del tope con fuerza y velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas. El aterrizaje debe ser un patrón tranquilo que no provoque el movimiento de todo el Reformer.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

MOGULS

Jumping

Nivel
Principiante

Spring
Setting
•
to
••

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Aductores para mantener las piernas juntas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en posición neutra. Pies juntos sobre la plataforma de salto, con las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro lejos del tope con la fuerza y la velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Manteniendo los fémures en aducción y en la línea media, rote hacia un lado y devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y finalmente sobre los talones, con los pies aún rotados. Flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas, rote hacia el otro lado para luego aterrizar en el lado opuesto. Repita de lado a lado.

VARIACIÓN

- Abducción: Mantenga los pies igualmente separados durante el salto.



1



2

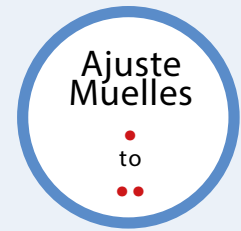


3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

JUMPING JACKS

Jumping



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Aductores y abductores para abrir y cerrar las piernas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutra. Pies juntos sobre la plataforma de salto, con las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro para alejarlo del tope con la fuerza y la velocidad suficientes para que los pies abandonen el trampolín. A continuación, abduzca las piernas para devolver el carro, aterrizando sobre las puntas de los pies, sobre las bolas de los pies y finalmente sobre los talones. Inmediatamente vuelva a saltar, pero ahora aducte las piernas para aterrizar con las piernas juntas. Repita, alternando el aterrizaje en aducción y en abducción.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

AIR JACKS

Jumping

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Aductores y abductores para abrir y cerrar las piernas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutro. Pies juntos sobre la plataforma de salto, con las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro para alejarlo del tope con fuerza y velocidad suficientes para que los pies abandonen el trampolín. Mientras está en el aire, abduzca las piernas a lo ancho y luego vuelva a aducirlas rápidamente para devolver el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego sobre la planta de los pies y finalmente sobre los talones.

VARIACIONES

- Reverso: Comenzar con el salto en abducción. Aducir las piernas en el aire y abducir rápidamente para aterrizar a lo ancho (beats en el aire).
- Añade brazos: Abduce y aduce los brazos para que coincidan con las piernas.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

STAGGERED JUMPS

Jumping

Nivel
Principiante

Spring
Setting

•
to
••

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutro. Pies plantados en la plataforma de salto, con las piernas en abducción en línea con los huesos de la cadera.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro lejos del tope con suficiente fuerza y velocidad para que los pies abandonen la plataforma de salto. Mientras está en el aire, flexione una cadera y extienda la otra. Aterrice sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y después sobre los talones, con una pierna/pie más alto que el otro. Alterne y repita.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

TUCK JUMPS

Jumping

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, flexores de la cadera y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Aductores para mantener las piernas juntas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutro. Pies plantados en la plataforma de salto, con las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro hacia fuera, levantando los pies y flexionando las caderas y las rodillas para meter las rodillas hacia el cuerpo. Vuelva a extender las caderas y las rodillas para aterrizar en la posición inicial.

VARIACIÓN

- Manos a las rodillas/espinillas mientras las rodillas están en el aire.



Hands on Knees

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

FROG JUMPS

Jumping

Nivel Intermedio

Spring Setting
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, flexores de la cadera y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Aductores para juntar las piernas. Rotadores laterales de la cadera para mantener la rotación externa. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutra. Pies plantados sobre la plataforma de salto, con los talones juntos, las puntas de los pies separadas, las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis neutra, la columna neutra y las caderas en rotación externa con los talones juntos, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro hacia fuera, levantando los pies y flexionando las caderas y las rodillas para meter las rodillas hacia el cuerpo. Extienda las caderas y las rodillas de nuevo hacia afuera para aterrizar en la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

STAG Jumping

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

•
to
••

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra en una cadena cinética abierta. Glúteo mayor, isquiotibiales, flexores de la cadera y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Con una pierna, rodilla flexionada en rotación externa, lo que requiere rotadores laterales de la cadera y glúteo mayor para rotar lateralmente los fémures. Los flexores de la cadera y los cuádriceps de la pierna opuesta trabajan concéntricamente para flexionar la cadera y extenderse en el aterrizaje.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutra. Pies plantados sobre la plataforma de salto, con los talones juntos, las puntas de los pies separadas, las piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis neutra, la columna neutra y las caderas en rotación externa con los talones juntos, extienda las caderas y las rodillas, presionando el carro hacia fuera, levantando los pies. Mientras está en el aire, abduzca una pierna hacia un lado, manteniendo el tobillo flexionado plantarmente mientras flexiona simultáneamente la rodilla opuesta y dorsiflexiona el pie. A continuación, vuelva a abducir la pierna hasta la línea media mientras extiende la rodilla y flexiona plantarmente el tobillo, juntando de nuevo las piernas. Aterrice sobre las puntas de los pies, luego la planta de los pies y al final sobre los talones, con los talones juntos y las puntas de los pies separadas. Repita en el lado opuesto.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

HUNDREDS

Jumping

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

•
to
••

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra y estabilizar la región lumbopélvica. Glúteo mayor, isquiotibiales, flexores de la cadera y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna vertebral. Dorsal ancho y cabeza larga del tríceps concéntricamente para extender el hombro, excéntricamente para volver a la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutra. Pies plantados sobre la plataforma de salto, con las piernas en aducción paralela. Cabeza y columna torácica levantadas, con los brazos al lado del cuerpo, elevados en línea con el cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis neutra y la columna flexionada, extienda las caderas y las rodillas, empujando el carro lejos del tope con la fuerza y velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Mientras está en el aire, comience a bombear los brazos hacia arriba y hacia abajo a lo largo del cuerpo, con las palmas hacia abajo. Devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego la planta de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas, siendo el aterrizaje un patrón tranquilo que no haga que todo el Reformer se mueva.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

SINGLE LEG Jumping



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla. Flexores de la cadera y cuádriceps de la Pierna de trabajo isométricamente para mantener la cadera y la rodilla flexionadas. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna en neutra. Una pierna en posición de tabletop, con el otro pie plantado en la plataforma de salto en línea con el hueso de la cadera.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna en posición neutra, extienda la cadera y la rodilla de la pierna sobre la plataforma de salto, presionando el carro hacia fuera hasta que el pie abandone la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando sobre las puntas de los pies, luego la planta de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente la cadera y la rodilla para completar el aterrizaje. Repita con la misma pierna y luego complete el mismo número de repeticiones con la otra pierna.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ALTERNATING LEG TO LEG Jumping

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps concéntricamente para extender cadera y rodilla, de forma excéntrica para flexionar cadera y rodilla. Si flexiona la columna, recto abdominal y oblicuos isométricamente para mantener la flexión. Flexores de la cadera y cuádriceps de la pierna de trabajo isométricamente para mantener la cadera y la rodilla flexionadas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Una pierna en posición de tabletop, con el otro pie plantado en la plataforma de salto en línea con el hueso de la cadera.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna en posición neutra, extienda la cadera y la rodilla de la pierna que está sobre la plataforma de salto, presionando el carro hacia fuera hasta que el pie abandone la plataforma de salto. A partir de ahí, cambie las piernas en el aire para devolver el carro con la pierna opuesta aterrizando sobre las puntas de los pies, luego la planta de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente la cadera y la rodilla para completar el aterrizaje. Repita, alternando un lado y el otro.



1



2



3

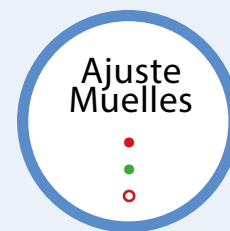
Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

SINGLE-LEG STRETCH

Jumping



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender cadera y rodilla, de forma excéntrica para flexionar cadera y rodilla. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento; si se flexiona la columna, los abdominales trabajan isométricamente para mantener la columna en flexión. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Una pierna en posición de tabletop, con el otro pie plantado en la plataforma de salto en línea con el hueso de la cadera. Apoye la palma del brazo exterior (del mismo lado que la rodilla flexionada) en la parte exterior de la rodilla o el tobillo. La mano interior descansa en el interior de la espinilla de la pierna en posición de tabletop.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda la cadera y la rodilla de la pierna sobre la plataforma de salto, presionando el carro hacia fuera hasta que el pie abandone la plataforma de salto. A partir de ahí, cambie las piernas en el aire y cambie los brazos para devolver el carro con la pierna opuesta aterrizando sobre las puntas de los pies, luego sobre la planta del pie y finalmente sobre el talón, flexionando inmediatamente la cadera y la rodilla para completar el aterrizaje. Repita, alternando un lado y el otro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

DOUBLE-LEG STRETCH

Jumping

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

•
to
••

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra y estabilizar la región lumbopélvica. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Aductores para juntar las piernas. Recto abdominal y oblicuos para mantener la columna vertebral en flexión durante todo el recorrido. Dorsal ancho y cabeza larga del tríceps de forma concéntrica para extender el hombro, de forma excéntrica para volver a la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies plantados sobre la plataforma de salto, con las piernas en aducción paralela. Cabeza y columna torácica levantadas. Brazos apoyados suavemente en la parte exterior de las rodillas.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis neutra y la columna flexionada, extienda las caderas y las rodillas, alejando el carro del tope con la fuerza y la velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Mientras está en el aire, flexione los brazos y extiéndalos a lo largo de las orejas antes de hacerlos girar mientras el carro regresa, aterrizando sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas para aterrizar, llevando las manos de nuevo a los lados de las rodillas.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

CRISSCROSS

Jumping

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender cadera y rodilla, de forma excéntrica para flexionar cadera y rodilla. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera para alternar flexión y extensión en las piernas. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento; si se flexiona la columna, el recto abdominal y los oblicuos trabajan isométricamente para mantener la columna en flexión. Este patrón de carga es diferente del footwork porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies plantados sobre la plataforma de salto en línea con los huesos de la cadera. Torso flexionado, con las manos detrás de la cabeza.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas para saltar, manteniendo una pierna larga y la otra llevándola a la posición de tabletop mientras el torso gira hacia el mismo lado que la rodilla flexionada. Desde ahí, vuelva al centro, aterrizando con ambos pies en la plataforma de salto. Repita, alternando de lado a lado.



1



2



3

SIDE-LYING

Jumping

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos, multifidos, oblicuos ipsilateral y contralateral isométricamente para mantener la columna neutra en la posición de decúbito lateral. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla de la pierna de trabajo, de forma excéntrica para flexionar la cadera y la rodilla. Este patrón de carga es diferente del footwork en decúbito lateral porque es pliométrico, lo que significa que hay una fase de carga lenta a la que sigue una fase concéntrica rápida.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado sobre el carro, con el torso en el centro del carro. Columna vertebral y pelvis en posición neutra. Cabeza apoyada en una almohadilla o pelota de Pilates encima del reposacabezas. Brazo superior doblado, con la palma sobre el carro. Brazo inferior doblado, apoyado en el carro. La pierna inferior está doblada, apoyada en el carro. La rodilla superior y la cadera están flexionadas, con todo el pie en paralelo sobre la plataforma de salto.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras en posición lateral, extienda la cadera y la rodilla, presionando completamente el carro para alejarlo del tope con fuerza y velocidad suficientes para que el pie abandone la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto sobre las puntas de los pies, luego sobre la planta del pie y finalmente sobre el talón, flexionando inmediatamente la cadera y la rodilla. El aterrizaje debe ser un patrón tranquilo que no haga que se mueva todo el Reformer.

VARIACIONES

- Paralelo: El fémur está paralelo.
- Extensión hacia adelante: Después del despegue, el fémur se extiende hacia adelante, volviendo a la posición neutra en el aterrizaje.
- Extensión Lateral: Después del despegue, el fémur se extiende hacia arriba, volviendo a la posición neutra en el aterrizaje.
- Extensión hacia atrás: Después del despegue, el fémur se extiende hacia atrás, volviendo a la posición neutra en el aterrizaje.
- Círculos: Después del despegue, el fémur hace el recorrido de las variaciones anteriores, volviendo a la posición neutra en el aterrizaje.
- Saltos Tuck: Después del despegue, una flexión rápida de la cadera y la rodilla, manteniendo la columna neutra. Luego la pierna vuelve a la posición neutra al aterrizar.



1



2



3

Variations



Extensión hacia adelante | 1



2



3



Extensión Lateral | 1



2



3



Extensión hacia atrás | 1



2



3



Círculos | 1



2



3



4



5



6



Saltos Tuck | 1



2



3

4-POINT KNEELING Jumping

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

Ajuste más ligero de la carga del muelle.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna en neutro. Estabilizadores escapulares. Extensores de cadera y rodilla concéntricamente para saltar, excéntricamente para devolver el carro a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Posición cuadrúpeda sobre el carro, mirando hacia las bandas. Palmas de las manos en los bloques de los hombros o en el carro contra los bloques de los hombros. Un pie en dorsiflexión y presionado contra la parte inferior del carro. Pierna opuesta en extensión con el pie contra la tabla plataforma de salto.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis, la columna y la cintura escapular neutras, extienda la cadera y la rodilla, presionando completamente el carro para alejarlo del tope con fuerza y velocidad suficientes para que el pie abandone la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando en la plataforma de salto y flexionando inmediatamente la cadera y la rodilla, siendo el aterrizaje un patrón tranquilo que no haga que todo el Reformer se mueva. Aterrice siguiendo un patrón de puntas, planta y talón.



1



2



3

MOON JUMPING

Jumping



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso del abdomen para mantener la columna neutra, glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender caderas y rodillas, de forma excéntrica para flexionar caderas y rodillas. Si está en elevación torácica el recto abdominal y los oblicuos isométricamente mantienen la columna en flexión.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras, los pies plantados sobre la plataforma de salto abducidos en línea con los huesos de la cadera.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, extienda las caderas y las rodillas, empujando el carro lejos del tope con fuerza y velocidad suficientes para que los pies abandonen la plataforma de salto. Devuelva el carro aterrizando sobre la plataforma de salto, sobre las puntas de los pies, luego sobre las plantas de los pies y finalmente sobre los talones, flexionando inmediatamente las caderas y las rodillas para devolver el carro. Repita.

NOTA: Estos saltos se llaman así porque hay menos tensión de muelle, y el carro tardará más en volver al tope en el regreso. Esto requiere más fuerza y resistencia abdominal para mantener la pelvis neutra mientras se realizan los saltos.

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ADDITION OF WEIGHTS AND/OR MAGIC CIRCLE

Jumping

ÉNFASIS MUSCULAR

Pueden añadirse pesas de mano o un magic circle a cualquier posición de footwork supino y a algunas posiciones de salto supino, añadiendo un reto para la parte superior del cuerpo y la coordinación.

VARIACIONES

Pesas

- Rompecráneo: Hombros flexionados hasta un ángulo de 90 grados. A continuación, flexione y extienda los codos para trabajar los tríceps de forma concéntrica y excéntrica.
- Golpes de codo: Los hombros comienzan flexionados en un ángulo de 90 grados, con las palmas hacia dentro. Extienda los hombros y flexione los codos, acercando los húmeros al torso y dándoles golpecitos en el carro. A continuación, vuelva a colocar las pesas en la posición inicial.
- Curl de bíceps: Con los brazos sobre el carro, flexione los codos y extiéndalos, utilizando los bíceps de forma concéntrica y excéntrica. Las palmas de las manos pueden estar hacia arriba o hacia abajo.
- Curl de martillo con cabriola: Mientras realiza la posición de cabriola en Footwork, alterne curls de bíceps derecho e izquierdo.
- Press de pecho: Empiece con los hombros flexionados a 90 grados por encima del pecho. Abduzca horizontalmente los húmeros mientras flexiona los codos, luego aduce horizontalmente los húmeros mientras extiende los codos.
- Fly de pecho: Empieza con los hombros flexionados a 90 grados por encima del pecho. Abduzca horizontalmente los húmeros, luego aduce horizontalmente los húmeros.
- Elevaciones de brazos: Con los brazos en el carro junto al torso, flexione los hombros hasta un ángulo de 90 grados. A continuación, devuelva los brazos al carro para trabajar el deltoides anterior, los pectorales y la cabeza larga del bíceps.

Magic Circle

- Empuje/Tire de Pecho: Hombros flexionados a 90 grados, sosteniendo el Magic Circle sobre el pecho. Con las manos sujetando las asas, abduzca horizontalmente los hombros, flexionando los codos y tirando del círculo horizontalmente. A continuación, abduzca horizontalmente el hombro y extienda los codos, empujando hacia el círculo. Bíceps, romboides, deltoides posterior en la abducción horizontal, pectoral mayor y tríceps en la aducción horizontal.
- Brazos dentro del círculo: Hombros flexionados hasta un ángulo de 90 grados. Brazos dentro del Magic Circle por debajo de la articulación de la muñeca. Presione hacia fuera contra el círculo, utilizando el deltoides medio de forma concéntrica y excéntrica.
- Brazos fuera del círculo: Hombros flexionados en un ángulo de 90 grados. Manos sujetando el Magic Circle. Presione contra el círculo, utilizando el pectoral mayor de forma concéntrica y excéntrica.

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

PELVIC ROCKS/TILTS

Bridging



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica neutra; estará comprometido durante todo el movimiento. Oblicuos de forma concéntrica para una retroversión en la columna. Excéntricamente para volver a neutra.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, piernas paralelas y abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Talones en la barra de pies, tobillos dorsiflexionados. Brazos extendidos al lado de las caderas, palmas hacia abajo. Pelvis y columna neutras.

ACCIÓN

La columna vertebral en retroversión, una ligera inclinación posterior de la pelvis y flexione la columna lumbar en posición alargada. Controle el regreso a la posición neutra.



1



2



3

BRIDGE – SPINAL ARTICULATION

Bridging

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica en todo momento. Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis y flexionar la columna hacia la posición de Bridge, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Decúbito supino, con las piernas paralelas y abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Talones en la barra de pies, tobillos dorsiflexionados. Brazos extendidos junto a las caderas, palmas hacia abajo. Pelvis y columna neutras.

ACCIÓN

Empiece inclinando la pelvis hacia atrás para flexionar la columna lumbar, articulando la columna hacia arriba del carro, una vértebra cada vez hasta una posición de Bridge alto, apoyando el peso no más alto que los puntos inferiores de las escápulas, con la pelvis neutra en diagonal. A continuación, ablande el esternón y vuelva a articular la columna vertebral hasta el carro, empezando por la columna torácica. Articule de nuevo hasta el carro, vértebra por vértebra. A continuación, incline la pelvis hacia atrás hasta conseguir una columna neutra sobre el carro.

VARIACIONES

- Paralelo sobre los dedos de los pies.
 - Medio Bridge (Dedos o talones).
 - Pilates V (Dedos o talones).
 - Rotación externa amplia (Dedos o talones).
 - Pulsaciones.
 - Bajar y elevar los talones.
- Contraindicaciones:
- Embarazo.
 - Algunos problemas de espalda y cadera.
 - Prótesis de cadera, hernias discales.
 - Problemas de columna cervical.
 - Osteoporosis.



1



2



3



4



5

Variations



Sobre los dedos de los pies | 1



2



3



4



Medio Bridge | 1



2



3



Pilates V | 1



2



3



Bajar t elevar talones | 1



2



3



4

Notes • PEACE–R&R • Cues for Success • Modifications • Progressions • Regressions • Contraindications

HIP LIFTS

Bridging



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos para estabilizar la región lumbopélvica en todo momento. Glúteo mayor e isquiotibiales concéntricamente para llevar la columna a la posición de Bridge, excéntricamente para devolver la columna a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, piernas paralelas y abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Talones en la barra de pies, tobillos dorsiflexionados. Brazos extendidos por las caderas, palmas hacia abajo. Pelvis y columna neutras.

ACCIÓN

Mantenga la pelvis y la columna neutras mientras levanta las caderas hasta un puente alto y baja de nuevo hasta el carro. No levante más allá de los puntos inferiores de las escápulas.

VARIACIONES

- A media altura.
- Dedos de los pies en la barra de pies.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

BRIDGE WITH KNEE EXTENSIONS

Bridging

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica en todo momento. Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis y flexionar la columna hacia la posición de puente, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Mientras está en el Bridge, glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps concéntricamente para extender las caderas, y rodillas excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con las piernas paralelas y abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Talones en la barra de pies, tobillos dorsiflexionados. Brazos extendidos junto a las caderas, palmas hacia abajo. Pelvis y columna neutras.

ACCIÓN

Incline la pelvis hacia atrás para flexionar la columna lumbar, articulando la columna hacia arriba del carro una vértebra cada vez hasta una posición de puente alto, apoyando el peso no más alto que los puntos inferiores de las escápulas, con la pelvis neutra en diagonal. Baje ligeramente las caderas para mantener la columna neutra mientras las piernas se extienden completamente. Luego flexione las caderas y las rodillas, llevando la pelvis y la columna de nuevo a la posición de puente alto. A continuación, ablande el esternón y vuelva a articular la columna vertebral hasta el porte, empezando por la columna torácica. Articule de nuevo hasta el porte, vértebra por vértebra. A continuación, incline la pelvis hacia atrás hasta conseguir una columna neutra sobre el carro.

VARIACIONES

- Dedos de los pies: Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica hasta la flexión plantar.
- Bajar y elevar el talón: Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica y excéntrica para flexionar plantarmente y dorsiflexionar los tobillos.
- Cabriolas: Es como un Running en el Footwork, pero con las caderas elevadas. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica y excéntrica para flexionar plantarmente y dorsiflexionar los tobillos de forma recíproca. Oblicuos contralaterales para mantener la pelvis neutra.
- Pilates V (talones o dedos de los pies): Los seis rotadores laterales profundos de la cadera isométricamente para mantener la rotación lateral de las articulaciones de la cadera.
- Limite la amplitud de movimiento.
- Añada repeticiones múltiples.



1



2



3

SHOULDER BRIDGE

Bridging



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica en todo momento. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para llevar la columna a la posición de puente, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Enfoque unilateral.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con las piernas paralelas y abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Talones en la barra de pies, tobillos dorsiflexionados. Brazos extendidos junto a las caderas, palmas hacia abajo.

ACCIÓN

Articule la columna vertebral en posición de puente alto. A continuación, manteniendo el puente inmóvil, lleve una pierna a la posición Tabletop y extienda la rodilla, apuntando los dedos de los pies hacia el techo. Baje la Pierna de trabajo hasta el nivel de la otra pierna en la barra de pies, extendiendo la cadera y dorsiflexionando el tobillo hasta que las rodillas queden alineadas. A continuación flexione la cadera, llevando la pierna de nuevo hacia el techo, flexionando plantarmente el tobillo. Repita esta acción 3 veces con una pierna, luego cambie a la otra pierna para repetir mientras mantiene la pelvis en un puente alto.

VARIACIONES

- Dedos de los pies: Gastrocnemio y sóleo isométricamente para mantener la flexión plantar de los tobillos.
- Marcha: Levante una pierna hasta la posición de Tabletop, luego vuelva a colocarla; repita con la otra pierna. Palancas más cortas comenzando el desafío inicial a través de los oblicuos contralaterales para mantener la pelvis nivelada, construyendo las habilidades para avanzar hacia el ejercicio completo anterior.



1



2



3



7



8

SINGLE-LEG BRIDGE

Bridging

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica en todo momento. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para llevar la columna a la posición de puente, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Enfoque unilateral.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con las piernas paralelas y abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Un talón en la barra de pies, tobillo dorsiflexionado. La otra pierna en posición Tabletop. Brazos extendidos por las caderas, palmas hacia abajo.

ACCIÓN

Articule la columna vertebral en posición de puente alto. Luego baje, una vértebra cada vez, hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Pulsaciones.
- Círculos: Desafíe a los oblicuos contralaterales mientras la pierna hace círculos manteniendo la posición de Bridge.
- Extensiones de rodilla: Mayor demanda muscular en los oblicuos contralaterales, debido al alargamiento de la pierna sobre la barra de pies.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

PREP FOR SEMI-CIRCLE Bridging



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica en todo momento. Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para inclinar concéntricamente la pelvis hacia atrás y flexionar la columna hacia la posición de puente, y excéntricamente para devolver la columna a la posición inicial. Mientras está en el Bridge, glúteos, isquiotibiales y cuádriceps concéntricamente para extender las caderas y las rodillas, isquiotibiales concéntricamente para flexionar las rodillas y tirar del carro hacia atrás hasta el tope.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición supina, con las caderas y las rodillas flexionadas, con los dedos de los pies sobre la barra de pies y los talones juntos en aducción formando una V de Pilates. Brazos extendidos hacia abajo por las caderas, palmas hacia abajo. Pelvis y columna neutras.

ACCIÓN

Combinando la articulación de la columna con las extensiones de las rodillas, articule la columna para elevar las caderas hacia el techo. Alargar las piernas para presionar el carro hacia fuera. Luego baje la columna en una sola pieza hasta el carro. Flexione las rodillas para devolver el carro a casa.

Reverso: Alargue las piernas y levante la pelvis, extendiendo las caderas para elevarse del carro. Flexione las rodillas para llevar el carro al tope. Manteniendo la posición de puente, articule la columna hacia el carro.

VARIACIÓN

- Paralelas sobre los talones o las puntas de los pies.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6



4



5



6

SEMI-CIRCLE Bridging

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



AJUSTE DEL EQUIPO

El reposacabezas debe estar abajo para el Bridge. Barra de pies en posición baja.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis y la columna. Rectus abdominis y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna. De forma excéntrica para extender la columna. Glúteo mayor e isquiotibiales concéntricamente para extender las caderas y elevar la pelvis hacia arriba; isquiotibiales excéntricamente para controlar el alargamiento cuando el carro presiona hacia fuera, concéntricamente para tirar del carro hacia dentro mientras está en posición elevada. Cuádriceps de forma concéntrica para extender las rodillas de forma excéntrica para flexionarlas. Deltoides y tríceps isométricamente para sujetar los bloques de los hombros, con los brazos por encima de la cabeza.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro con el peso sobre las escápulas. Brazos por encima de la cabeza y codos flexionados. Hombros a medio camino del carro, alejados de los bloques de hombros, con las manos apoyadas en los bloques de hombros. Los dedos de los pies sobre la barra de pies en una V de Pilates, los tobillos flexionados plantarmente. Caderas giradas lateralmente ligeramente, rodillas flexionadas, llegando por encima de los dedos de los pies. Caderas extendidas, con la pelvis sobre los talones. Pelvis y columna lumbar en neutra. El carro está tan cerca del tope como lo permita la longitud del cuerpo.

ACCIÓN

En un solo movimiento, extienda las caderas, manteniendo las rodillas flexionadas y empujando hacia arriba hasta la posición de Bridge mientras extiende simultáneamente los codos y flexiona los hombros. Deslice el cuerpo por el carro hasta que el peso descansa sobre los puntos inferiores de las escápulas. Mantenga estables las escápulas y los brazos durante todo el movimiento.

Hacia delante: Desde la posición inicial, manteniendo el carro inmóvil, inicie desde la columna torácica y articule a través de la flexión hasta la extensión torácica y lumbar, dejando caer la pelvis en el pozo, con los glúteos rozando los muelles. Manteniendo la pelvis baja y la columna en extensión, extienda las rodillas para presionar el carro hacia fuera. Mantenga el carro hacia fuera mientras articula desde la pelvis para rodar hacia arriba a través de la flexión hasta la forma de Bridge. Mantenga la forma de Bridge con la pelvis levantada mientras flexiona las rodillas para llevar el carro de nuevo a la posición inicial, con las rodillas sobre los dedos de los pies.

Reverso: La pelvis se mantiene levantada en forma de puente mientras se extienden las rodillas para presionar el carro hacia fuera. Mantenga el carro quieto mientras articula el torso hacia abajo, hacia el carro, flexionando la columna torácica. Luego, cuando la columna torácica descansa contra el carro, continúe articulando y extendiendo la columna torácica hacia la lumbar y baje la pelvis hasta el pozo entre los muelles. Mantenga la pelvis baja, con las nalgas rozando los muelles, mientras estabiliza la columna en la posición extendida. Flexione las rodillas para devolver el carro al tope. A continuación, manteniendo el carro inmóvil, partiendo de la pelvis, articule la columna vertebral mediante flexión, rodando de nuevo hacia arriba hasta la forma de puente inicial.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



4



5

LOWER & LIFT

Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición de tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior concéntricamente para extender el hombro, excéntricamente para volver a la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Hombros flexionados a 90 grados.

ACCIÓN

Extienda los hombros, moviendo los brazos hacia el carro para flotar, y luego vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Añada flexión de la columna a medida que se extienden los hombros.
- Extienda las piernas a medida que se extienden los hombros.
- Extienda las piernas a medida que se extienden los hombros y se flexiona la columna.
- Unilateral.



1



2



3

HUNDREDS

Supine Arms in Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición de tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Flexores de la cadera, aductores y cuádriceps para mantener las piernas en línea diagonal larga.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Hombros flexionados a 90 grados.

ACCIÓN

Extienda los hombros, moviendo los brazos hacia el carro mientras asienta la barbilla para elevar el pecho hasta la flexión torácica. Una vez allí, comience a bombear los brazos hacia arriba y hacia abajo, inhalando durante 4 cuentas y exhalando durante 6 cuentas. Complete 10 repeticiones. A continuación flexione los hombros para bajar el cuerpo de nuevo a la posición inicial.

VARIACIONES

- Cabeza abajo: Para reducir la carga sobre el cuello.
- Piernas Tabletop: Para disminuir la carga sobre los flexores de la cadera, y para quienes no pueden mantener estable la pelvis con una palanca larga.
- Sin correas: Haga la versión realizada en la Mat.
- Flexione caderas y rodillas: Flexione al inhalar, extienda al exhalar.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

TRICEPS TAPS

Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones para mantener las piernas en posición de tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho y bíceps concéntricamente para extender los hombros y flexionar los codos, excéntricamente para volver a la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Hombros flexionados a 90 grados.

ACCIÓN

Flexione los codos y extienda las articulaciones de los hombros para bajar los codos hacia el carro, golpeándolos ligeramente hacia abajo. Manteniendo el carro inmóvil, devuelva los brazos a la posición inicial extendiendo los codos y flexionando los hombros.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

TRICEPS PRESS

Supine Arms in Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho isométricamente para mantener la extensión del hombro. Tríceps excéntricamente para permitir la flexión del codo, concéntricamente para extender el codo.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas agarre abierto. Hombros en neutro, con los codos flexionados y suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Extienda los codos para alargar los brazos, suspendidos fuera del carro. Flexione los codos para regresar.

VARIACIONES

- Añada flexión de la columna mientras se extienden los codos.
- Extienda las piernas mientras se extienden los codos.
- Extienda las piernas y flexione la columna mientras se extienden los codos.
- Unilateral.
- Agarre neutro.
- Agarre supinado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SIDE ABDUCTION

Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho, teres mayor y pectoral mayor de forma concéntrica mientras los brazos se aducen, de forma excéntrica para controlar la abducción.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Los brazos están abducidos hacia los lados.

ACCIÓN

Abduzca los brazos hacia el cuerpo, llevando las palmas hacia las caderas. Vuelva a abducir los brazos hacia los lados hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Añada flexión de la columna a medida que los hombros se aducen.
- Extienda las piernas a medida que los hombros se aducen.
- Extienda las piernas a medida que los hombros se aducen y la columna se flexiona.
- Unilateral.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ARM CIRCLES

Supine Arms in Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho, teres mayor y pectoral mayor de forma concéntrica mientras los brazos se aducen, de forma excéntrica para controlar la abducción. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior concéntricamente para extender el hombro, excéntricamente para controlar la flexión. Pectoral mayor concéntricamente para aducción horizontal del hombro, excéntricamente para abducción horizontal.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Hombros flexionados a 90 grados.

ACCIÓN

Circunducte los brazos en los hombros, llevando los brazos hacia el carro. Luego hacia los lados y hacia el techo. Repita de 5 a 10 veces en esta dirección y luego invierta.

VARIACIONES

- Añada flexión de la columna mientras los brazos circunducen.
- Extienda las piernas mientras los brazos circunducen.
- Extienda las piernas mientras los brazos circunducen y la columna se flexiona.
- Unilateral.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



4

TOE TAPS

Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición de tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Multifidos isométricamente para evitar la rotación de la columna. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior concéntricamente para extender el hombro, excéntricamente para volver a la posición inicial. Glúteo mayor concéntricamente para extender la cadera; flexores de la cadera concéntricamente para volver a la posición de tabletop.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en posición neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Hombros extendidos en posición neutra hasta donde los brazos quedan suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Extienda la cadera de una pierna, bajándola hasta donde la región lumbopélvica pueda estabilizarse. Flexione la cadera hasta la posición Inicial. A continuación, realice el mismo movimiento en la pierna/cadera opuesta.

VARIACIÓN

- Pierna doble: Extienda ambas caderas para bajar las dos piernas al mismo tiempo.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

UNILATERAL OBLIQUE PRESS

Supine Arms in Straps

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera para mantener las piernas en posición de tabletop. Si hay retroversión, oblicuos internos y externos para mantener la retroversión en todo momento. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior de forma concéntrica para extender el hombro, de forma excéntrica para volver a la posición inicial. Oblicuos internos y externos contralaterales concéntricamente para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Una mano en la correas con agarre abierto. Hombro flexionado a 90 grados.

ACCIÓN

Cruce el brazo sobre el torso mientras flexiona y rota simultáneamente la columna y extiende las piernas. Complete las repeticiones y luego complete del otro lado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SINGLE-LEG STRETCH

Matwork Variations with Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Spring
Setting



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Oblicuos y multifidos para evitar la rotación durante el movimiento recíproco de las piernas. Flexores de la cadera excéntricamente mientras la pierna se extiende hasta la línea diagonal, concéntricamente para tirar de la pierna hacia atrás hasta la posición de Tabletop.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto. Columna vertebral flexionada. Brazos a los lados del torso, suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Mantenga la flexión de la parte superior del cuerpo y los brazos largos a los lados. Extienda una pierna por la cadera hasta la línea diagonal mientras mantiene la otra pierna en Tabletop, luego cambie de pierna.

NOTA: Omita la flexión para reducir la tensión en el cuello o los hombros.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

DOUBLE-LEG STRETCH

Matwork Variations with Supine Arms in Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Flexores de la cadera excéntricamente mientras las piernas se extienden hasta la línea diagonal, concéntricamente para tirar de las piernas hacia atrás hasta la posición de Tabletop.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Manos en las correas con agarre abierto, apoyadas a los lados de las espinillas. Columna vertebral flexionada.

ACCIÓN

Mantenga la flexión de la parte superior del cuerpo. Extienda las caderas y las rodillas mientras levanta los brazos hacia arriba, y baje los brazos hacia los lados mientras devuelve las piernas a la posición inicial.

NOTA: Omita la flexión para reducir la tensión en el cuello o los hombros.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

LOWER & LIFT

Matwork Variations with Supine Arms in Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Flexores de la cadera excéntricamente mientras las piernas se extienden hasta la línea diagonal, concéntricamente para tirar de las piernas hacia el techo

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en posición neutra. Piernas extendidas, caderas flexionadas hasta donde pueda mantenerse la columna neutra. Manos en las correas con un agarre abierto. Columna vertebral flexionada. Brazos a los lados del torso, suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Baje las piernas, extendiendo las caderas hasta donde pueda mantenerse la columna neutra. Luego levante hasta la posición inicial.

NOTA: Omita la flexión para reducir la tensión en el cuello o los hombros.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SCISSORS

Matwork Variations with Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Spring
Setting



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Oblicuos y multifidos para evitar la rotación de la columna y la pelvis durante los movimientos recíprocos de las piernas. Flexores de la cadera excéntricamente mientras las piernas se extienden hasta la línea diagonal, concéntricamente para tirar de las piernas hacia el techo.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en posición neutra. Piernas extendidas, caderas flexionadas hasta donde pueda mantenerse la columna neutra. Manos en las correas con un agarre abierto. Brazos a los lados del torso, flotando fuera del carro.

ACCIÓN

Baje una pierna, extendiendo una cadera mientras la otra se flexiona en la cadera. Haga una pausa y realice otro impulso. Luego cambie las piernas hasta que pueda mantener la columna neutra.

NOTA: Añada flexión en el torso para un reto añadido.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

HELICOPTER

Matwork Variations with Supine Arms in Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Oblicuos y multifidos para evitar la rotación de la columna y la pelvis durante los movimientos recíprocos de las piernas. Flexores de la cadera de forma excéntrica mientras las piernas se extienden hasta la línea diagonal, de forma concéntrica para tirar de las piernas hacia el techo. Rotadores laterales de la cadera para rotar externamente el fémur cuando las piernas se abren hacia los lados. Aductores y abductores de la cadera para ayudar en la apertura y cierre de las piernas durante la circunducción de las caderas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en posición neutra. Piernas extendidas, caderas flexionadas hasta donde pueda mantenerse la columna neutra. Manos en las correas con un agarre abierto. Brazos a los lados del torso, suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis, la columna y los hombros estables durante todo el movimiento, flexione simultáneamente una cadera hacia el torso y extienda la cadera opuesta para alargar la pierna. Circunducte las piernas en oposición una de otra, terminando con una cadera en flexión y la otra hacia la extensión. Luego junte las piernas. Invierta la dirección y repita, bajando primero la otra pierna.

VARIATION

- Añada flexión del torso.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

CRISSCROSS

Matwork Variations with Supine Arms in Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Flexores de la cadera de forma excéntrica para extender las piernas hasta la línea diagonal y de forma concéntrica para tirar de las piernas hacia el techo. Aductores concéntricamente para cerrar las piernas, abductores concéntricamente para abrir las piernas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en posición neutra. Piernas extendidas en un ángulo de 45 grados. Manos en las correas con un agarre abierto. Brazos a los lados del torso, suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Cruce una pierna sobre la otra mientras las baja. Luego vuelva a subirlas hasta un ángulo de 45 grados.

VARIACIÓN

- Añada flexión del torso.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

FROG

Matwork Variations with Supine Arms in Straps

Nivel
Principiante

Spring
Setting



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Flexores de la cadera de forma excéntrica para extender las piernas hasta la línea diagonal y de forma concéntrica para tirar de las piernas hacia el techo. Aductores de forma concéntrica para cerrar las piernas, abductores de forma concéntrica para abrir las piernas. Rotadores laterales para mantener las piernas en rotación externa.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en neutra. Las piernas están en rotación lateral en Tabletop con los talones juntos, las puntas de los pies separadas y las rodillas flexionadas. Manos en las correas con agarre abierto. Brazos a los lados del torso, suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Presione las piernas a 45 grados, extendiendo las caderas y aduciendo las piernas juntas. Vuelva a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Añada flexión del torso.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

COORDINATION

Matwork Variations with Supine Arms in Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar el hombro. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna torácica e isométrica para mantener la flexión durante el ejercicio. Flexores de la cadera excéntricamente al extender las piernas hasta la línea diagonal, concéntricamente para tirar de las piernas hacia atrás hasta la posición de tablero. Aductores concéntricamente para cerrar las piernas, abductores concéntricamente para abrir las piernas. Tríceps concéntricamente para extender el codo, excéntricamente para flexionarlo.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, los hombros a 5 cm de los apoyos para los hombros. Pelvis y columna en posición neutra. Piernas en posición Tabletop. Manos en correas con agarre abierto. Columna vertebral en flexión torácica, con los codos flexionados y suspendidos fuera del carro.

ACCIÓN

Mantenga la flexión de la columna vertebral durante todo el ejercicio. Aleje los codos del carro mientras extiende simultáneamente los codos, las caderas y las rodillas. A continuación, abduzca las piernas separándolas a la distancia de los hombros. A continuación, aducte las piernas, doble las rodillas y flexione los codos. Complete 5 veces. Termine volviendo la parte superior del cuerpo al carro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

REVERSE KNEE STRETCHES

Facing Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna vertebral en neutra. Estabilizadores escapulares. Flexores de la cadera de forma concéntrica para aumentar la flexión de la cadera, de forma excéntrica para devolver el carro a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

La cabeza y la columna están en posición neutra en cuadrupedia, con las rodillas sobre el carro, ligeramente por detrás de la articulación de la cadera y contra las hombreras. Los codos están extendidos, con las manos en línea con los hombros. Sujete el armazón del Reformer, con los dedos hacia fuera.

ACCIÓN

Mientras mantiene una columna vertebral larga y neutra, tire del carro hacia las manos (3 pulgadas como máximo), aumentando ligeramente la flexión de la cadera. A continuación, devuelva el carro a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Columna vertebral flexionada: Contraiga los abdominales mientras redondea la columna y tira del carro hacia las manos.

NOTA: Puede no ser lo mejor para quienes tengan problemas de hombros, muñecas, caderas y rodillas.



1



2



3

REVERSE KNEE STRETCHES WITH OBLIQUES

Facing Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para mantener la columna en neutra. Oblicuos ipsilaterales del mismo lado del torso donde se sujetan las manos para flexionar lateralmente la columna hacia ese lado. Estabilizadores escapulares. Flexores de la cadera de forma concéntrica para aumentar la flexión de la cadera, de forma excéntrica para devolver el carro a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

La cabeza y la columna están en posición neutra, con una ligera flexión lateral en posición cuadrúpeda, con las rodillas sobre el carro, ligeramente por detrás de la articulación de la cadera y contra las hombreras. Los codos están extendidos, con las manos en línea con los hombros. Sujete el armazón del Reformer con ambas manos a un lado con los dedos hacia fuera.

ACCIÓN

Mientras mantiene la columna vertebral en una posición de flexión lateral y ligera rotación, tire del carro hacia las manos (3 pulgadas como máximo), aumentando ligeramente la flexión de la cadera. A continuación, devuelva el carro a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Columna vertebral flexionada: Contraiga los abdominales mientras redondea la columna y tira del carro hacia las manos.

NOTA: Puede no ser lo mejor para quienes tengan problemas de hombros, muñecas, caderas y rodillas.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variation



Flexed Spine

SPINAL ARTICULATION (ROLL-DOWN)

Facing Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Glúteo mayor, isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna. Flexores de la cadera excéntrica para controlar el Roll-down y erectores espinales para devolver la columna a neutra.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro, de cara a las poleas. Columna vertebral en posición neutra. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Piernas extendidas entre los bloques de los hombros. Brazos rectos y paralelos, manos sujetando los lazos.

ACCIÓN

Incline la pelvis hacia atrás y redondee la columna para rodar hacia atrás tan bajo como pueda mantenerse la conexión abdominal, tirando de los brazos hacia el cuerpo. Inicie con los abdominales para flexionar la columna hacia delante hasta que el torso esté sobre los huesos de la sentadilla, redondeando sobre las piernas. Inicie desde la pelvis y articule la columna para apilarla de nuevo hasta la posición neutra y extienda los brazos hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Sentado en una caja larga.
- Las piernas pueden estar rectas y cruzadas por los tobillos.
- Añada una barra.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

SITTING OPTIONS

Facing Straps

POSICIÓN INICIAL

Evalúe la postura del cliente, los desequilibrios estructurales o musculares o cualquier contraindicación. Como instructor, puede elegir la mejor opción de sentado para su cliente para la serie de Correas Enfrentadas cuando proceda.



Sobre el carro, Pies en Aducción



Sobre el carro, Tobillos Cruzados



Sobre el carro, Rodillas Flexionadas



Sobre el carro, Piernas en Abducción



Sobre Caja Larga

CHEST EXPANSION

Facing Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho, deltoides posterior y teres mayor para extender el hombro de forma concéntrica.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja larga con las manos en los lazos cortos o largos. Pies en el reposacabezas, con las rodillas flexionadas. Columna vertebral en posición neutra. Brazos extendidos hacia abajo a los lados del cuerpo, con las palmas en pronación.

ACCIÓN

Presionando a través de las palmas de las manos, extienda los hombros y los brazos por detrás del cuerpo. Vuelva los brazos hacia delante y repita.

VARIACIONES

- Sentado sobre el carro.
- Las piernas pueden estar rectas y cruzadas por los tobillos.
- Intermedio: Arrodillado sobre carro - añade glúteo mayor e isquiotibiales para estabilizar la pelvis en posición arrodillada.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

CHEST EXPANSION WITH CERVICAL ROTATION

Facing Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho, deltoides posterior y teres mayor para extender el hombro de forma concéntrica.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja larga con las manos en los lazos cortos o largos. Pies en el reposacabezas, con las rodillas flexionadas. Columna vertebral en posición neutra. Brazos extendidos hacia abajo a los lados del cuerpo.

ACCIÓN

Presionando a través de las palmas de las manos, extienda los hombros y los brazos por detrás del cuerpo. Mantenga los brazos quietos mientras la cabeza gira hacia un lado. Luego vuelva al centro, al otro lado y de nuevo al centro. A continuación, devuelva los brazos hacia delante y repita.

VARIACIONES

- Sentado en el carro.
- Las piernas pueden estar rectas y cruzadas por los tobillos.
- Intermedio: Arrodillado sobre carro - añade glúteo mayor e isquiotibiales para estabilizar la pelvis en el arrodillamiento.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

BICEP CURLS

Facing Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to
● ●

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Braquial, bíceps braquial y braquiorradial para flexionar de forma concéntrica el codo, de forma excéntrica para extender el codo. Deltoides anterior y pectoral mayor isométricamente para mantener el hombro en flexión.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro, de cara a las poleas. Columna vertebral en posición neutra. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Piernas extendidas entre los bloques de los hombros. Los brazos están a la altura de los hombros, con los codos extendidos y las manos sujetando los lazos, las palmas mirando al techo.

ACCIÓN

Manteniendo la columna neutra, flexione los codos para llevar las manos hacia el cuerpo mientras mantiene los brazos a la altura de los hombros. Extienda los brazos para volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Sentado sobre una caja larga.
- Las piernas pueden estar rectas y cruzadas por los tobillos.
- Añada una barra.
- Columna flexionada.



1



2



3

SIDE ARM

Facing Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Deltoides posteriores de forma concéntrica para abducir horizontalmente los brazos, de forma excéntrica para volver.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro (o caja), de cara a las poleas. Columna vertebral en posición neutra. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Piernas extendidas entre los bloques de los hombros. Brazos rectos y paralelos, manos sujetando los lazos justo por debajo de la altura de los hombros. Las palmas hacia atrás o hacia delante para cambiar la alineación de los hombros.

ACCIÓN

Manteniendo la columna neutra y las escápulas estables en la espalda, abduzca horizontalmente los hombros hacia los lados a medida que el carro se aleja del tope.

VARIACIÓN

- Codos abiertos/Brazos poste de porteria: El mismo movimiento, con una palanca corta. Coloque las correas sobre los bíceps con los codos flexionados a 90 grados. La parte superior del brazo a la altura de los hombros, con las palmas hacia dentro.



1



2



3

ROLL-DOWN WITH OBLIQUE TWIST

Facing Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Glúteo mayor, isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna. Flexores de la cadera excéntricamente para controlar el Roll-down y erectores espinales para devolver la columna a la posición neutra. Oblicuos internos en el lado, girando hacia y oblicuos externos y multífidos en el lado opuesto para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro, de cara a las poleas. Columna vertebral en posición neutra. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Piernas extendidas entre los bloques de los hombros. Brazos rectos y paralelos, manos sujetando los lazos pequeños o largos.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis centrada, incline la pelvis hacia atrás, flexionando la columna lumbar y torácica inferior mientras flexiona los codos hacia el centro del pecho. Desde ahí, rote el torso hacia un lado, manteniendo los codos y el torso flexionados. Llévelo al centro para rotar hacia el otro lado, luego rote hacia el centro y vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Sentado en una caja larga.
- Las piernas pueden estar rectas y cruzadas por los tobillos.
- Añada una barra.
- Rodillas flexionadas.
- Añada extensión de los brazos: Mientras gira hacia un lado, extienda ambos brazos por delante del torso. Divida los brazos en Y. Extienda un brazo hacia arriba y otro hacia abajo mientras está en rotación.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

BACK ROWING – ROUND BACK

Facing Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Glúteo mayor, isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna. Flexores de la cadera excéntrica para controlar el Roll-down, concéntrica en la flexión hacia delante. Deltoides posteriores concéntrica para presionar los brazos hacia atrás, dorsal ancho y teres mayor excéntrica al girar los brazos hacia delante.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro, de cara a las poleas. Columna vertebral en posición neutra. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Piernas extendidas entre los bloques de los hombros. Brazos ligeramente flexionados y paralelos, manos sujetando las trabillas, palmas hacia dentro.

ACCIÓN

Incline la pelvis hacia atrás y redondee la columna para rodar hacia atrás lo más bajo posible manteniendo la conexión abdominal. Flexione los codos para llevar las manos hacia el pecho. Manteniendo el carro inmóvil y la columna flexionada, extienda los codos hacia los lados, girando las palmas hacia atrás. Inicie con los abdominales la flexión de la columna hacia delante hasta que el torso esté sobre los huesos de la sentadilla, redondeando sobre las piernas mientras al mismo tiempo presiona los brazos hacia atrás detrás de los hombros, girando las palmas hacia dentro. Mantenga el torso en flexión hacia delante y gire los brazos hacia arriba y hacia los lados para mover el carro hacia atrás, hacia el tope. Mientras entra completamente, pase las manos por encima de los pies, girando las palmas hacia fuera. A continuación, inicie desde la pelvis y articule la columna vertebral para apilarse de nuevo hasta la posición neutra y extienda los brazos hasta la posición inicial.



1



2



3



7



8

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

BACK ROWING – STRAIGHT BACK

Facing Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal, oblicuos y erector espinal isométricamente para estabilizar la columna en neutra durante la articulación de la espalda. Bíceps concéntricamente para flexionar los codos, deltoides concéntricamente y bíceps excéntricamente para extender los brazos por encima de la cabeza. Dorsal ancho, deltoides posterior y teres mayor concéntricamente para extender los hombros, excéntricamente para rodear los brazos por delante. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna hacia delante.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro, de cara a las poleas. Columna vertebral en neutro. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Piernas extendidas entre los bloques de los hombros. Los brazos están a la altura de los hombros, con los codos extendidos y las manos sujetando los lazos pequeños o largos, con las palmas mirando al techo.

ACCIÓN

Manteniendo la columna neutra, flexione el torso hacia atrás separándolo de los huesos de la cintura tanto como sea posible mientras flexiona simultáneamente los codos para llevar las manos hacia los hombros. A continuación, extienda los brazos hacia el techo con las palmas hacia dentro. Siga articulando las caderas para inclinar la figura hacia delante manteniendo la posición neutra. A continuación, presione las manos hacia abajo y hacia atrás por los lados para alejar el carro del tope mientras los brazos siguen extendiéndose hacia atrás por detrás de los hombros, girando las palmas hacia dentro. Mantenga el torso en flexión hacia delante y gire los brazos hacia arriba y hacia los lados mientras mueve el carro hacia atrás, hacia el tope. Cuando llegue hasta el fondo, pase las manos por encima de los pies, girando las palmas hacia fuera. A continuación, inicie desde la pelvis y articule la columna para apilarse de nuevo en posición neutra y extienda los brazos hasta la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

TEASER BALANCE

Facing Straps



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Glúteo mayor e isquiotibiales para inclinar posteriormente la pelvis. Recto abdominal, oblicuos y erector espinal isométricamente para mantener la columna en posición de V. Bíceps concéntricamente para flexionar los codos, excéntricamente para volver.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en el carro, de cara a las poleas. Columna vertebral en posición neutra. La pelvis está aproximadamente a 3-4 pulgadas del borde del carro. Caderas flexionadas. Las piernas están entre los bloques de los hombros. Pies en el reposacabezas y rodillas flexionadas. Los brazos están a la altura de los hombros, con los codos extendidos y las manos sujetando los lazos, las palmas mirando al techo.

ACCIÓN

Incline la pelvis hacia atrás y ruede hacia atrás para equilibrarse sobre el borde posterior de los huesos de la sentadilla mientras flexiona simultáneamente los codos hasta un ángulo de 90 grados y levanta las piernas hasta la posición de Tabletop para equilibrarse en la posición de sentadilla en V. Extienda los brazos y baje los pies mientras articula la columna vertebral hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Sentado en una caja larga.
- Articule: Encuentre la posición de equilibrio sentado en V y mantenga los brazos extendidos. A continuación, utilice la resistencia del muelle para ayudar a sostener el cuerpo mientras articula desde la pelvis para rodar hacia abajo hasta que los omóplatos toquen el carro. Manteniendo los brazos largos mientras se articula, vuelva a rodar hasta la posición inicial.



1



2



3

THIGH STRETCH

Facing Straps

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Glúteo mayor, isquiotibiales, recto abdominal, oblicuos y erector spinae isométricamente para estabilizar la columna y la pelvis en neutra. Cuádriceps de forma excéntrica sobre la espalda en bisagra.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro contra los bloques de los hombros frente a las poleas. Muslos verticales, con la pelvis y la columna en neutro. Brazos rectos, sujetando las cuerdas con los puños. Palmas hacia dentro, brazos extendidos hacia delante.

ACCIÓN

Mantenga estables las escápulas y una línea de la cabeza a las rodillas mientras dobla la espalda alejándose de las poleas, a medida que se alargan los cuádriceps. Evite hiperextender la columna lumbar. Utilice el apoyo de las cuerdas, manteniendo los brazos bajos y hacia delante mientras el carro se desplaza hacia fuera. Para volver a la vertical, levante ligeramente los brazos para abisagrar el torso hacia atrás mientras el carro vuelve al tope.

VARIACIÓN

- Bisagra con extensión: Haga una bisagra hacia atrás con extensión de muslos. Luego flexione ligeramente los codos para deprimir las escápulas y extienda uniformemente la columna y las caderas, llevando con la columna torácica a levantar el esternón hacia el techo, formando un arco desde la cabeza hasta las rodillas. Para subir, alargue los brazos, deslice las costillas hacia las caderas y asiente la barbilla al pecho para volver a la posición neutra. A continuación, vuelva a la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

REVERSE EXPANSION/PRESENTATION

Facing Away from Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Pectoral mayor y deltoides anterior concéntricamente para flexionar los hombros, excéntricamente para extenderlos.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las correas en las manos. Antebrazos en rotación medial, palmas hacia arriba, codos extendidos a los lados del cuerpo. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Flexione los hombros para levantar los brazos hasta formar una V, manteniendo los hombros hacia abajo. A continuación, baje de nuevo los brazos a ambos lados de la caja torácica.

VARIACIONES

- Sentado sobre una caja corta o larga.
- De rodillas.
- Desplante de rodillas.
- Movimiento unilateral de los brazos.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SERVE A TRAY

Facing Away from Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Pectoral mayor, deltoides anterior de forma concéntrica para flexionar los hombros, tríceps para extender los codos.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las asas o lazos en la mano. Antebrazos en rotación medial, palmas hacia arriba, codos flexionados a 90 grados. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Extienda los codos para alargar los brazos alejándolos del torso en línea con los hombros. Luego flexione los codos hacia atrás a ambos lados de la caja torácica.

VARIACIONES

- Sentado sobre una caja corta o larga.
- De rodillas.
- Desplante de rodillas.
- Movimiento unilateral de los brazos.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

OFFERING

Facing Away from Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Pectoral mayor, deltoides anterior de forma concéntrica para flexionar los hombros y de forma excéntrica para extenderlos. Tríceps de forma concéntrica para extender los codos, de forma excéntrica para flexionarlos. Pectoral mayor y deltoides anterior excéntricamente para abducir horizontalmente los hombros, concéntricamente para aducir horizontalmente los hombros.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las correas en las manos. Antebrazos en rotación medial, palmas hacia arriba, codos flexionados a 90 grados. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Extienda los codos para alargar los brazos alejándolos del torso en línea con los hombros. Abduce horizontalmente los brazos en línea con los hombros, luego aduce horizontalmente los brazos en línea con los hombros. Vuelva a la posición inicial flexionando los codos hacia atrás a ambos lados de la caja torácica.

VARIACIONES

- Sentado en una caja corta o larga.
- De rodillas.
- Desplante de rodillas.
- Movimiento unilateral de los brazos.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

HUG A TREE

Facing Away from Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to
● ●

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Pectoral mayor y deltoides anterior de forma concéntrica para aducción horizontal de los hombros, de forma excéntrica para abducción horizontal de los hombros. Deltoides isométricamente para mantener los hombros a la misma altura en todo momento.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las correas en las manos. Brazos abducidos a la altura de los hombros. Ligera flexión estabilizada del codo, palmas y columna neutras.

ACCIÓN

Adukte horizontalmente los brazos, llevando las puntas de los dedos al contacto. A continuación, abduzca horizontalmente los hombros hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Sentado en una caja corta o larga.
- De rodillas.
- Estocada de rodillas.
- Movimiento unilateral de los brazos.



1



2



3

ARM CIRCLES/TEAR DROPS

Facing Away from Straps

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Deltoides anterior y pectoral mayor concéntricamente para flexionar los brazos hacia delante, excéntricamente para bajar; pectoral mayor excéntricamente para estabilizar la aducción hacia los lados.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las correas en las manos. Antebrazos en rotación medial, palmas hacia arriba, codos extendidos a los lados del cuerpo. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Flexionando los hombros, levante los brazos hasta formar una V. Luego circunduca los brazos hacia los lados y bájelos para completar el círculo. Repita y luego invierta.

VARIACIONES

- Sentado en una caja corta o larga.
- De rodillas.
- Desplante de rodillas.
- Movimiento unilateral de los brazos.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6



4



5



6

SALUTE

Facing Away from Straps

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

to
● ●

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Deltoides isométricamente para estabilizar los hombros. Tríceps concéntricamente para extender los codos, excéntricamente para flexionarlos.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las correas en las manos. Hombros flexionados por encima de la cabeza. Flexión del codo, palmas hacia delante en forma de rombo delante de la frente. Columna vertebral neutra, ligeramente articulada hacia delante.

ACCIÓN

Mantenga la columna neutra y las escápulas estables durante todo el movimiento. Extienda los codos, manteniendo los dedos juntos. Flexione los codos para regresar.

VARIACIONES

- Sentado sobre una caja corta.
- De rodillas.
- Desplante de rodillas.
- Movimiento unilateral de brazos.



1



2



3

SHAVE THE HEAD

Facing Away from Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, oblicuos y erectores espinales para mantener la columna vertebral en posición neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Deltoides isométricamente para estabilizar los hombros. Tríceps concéntricamente para extender los codos, excéntricamente para flexionarlos.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando hacia la barra de pies con las correas en las manos. Hombros flexionados por encima de la cabeza. Flexión del codo, palmas hacia delante en forma de rombo ancho detrás de la cabeza. Columna vertebral neutra, ligeramente articulada hacia delante.

ACCIÓN

Mantenga la columna neutra y las escápulas estables durante todo el movimiento. Extienda los codos, luego flexione los codos para regresar.

VARIACIONES

- Sentado sobre una caja corta.
- De rodillas.
- Desplante de rodillas.
- Movimiento unilateral de brazos.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variación



Movimiento unilateral de brazos | 1



2



3

FRONT ROWING/FLEXION WITH ARM CIRCLES

Facing Away from Straps

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna. De forma excéntrica para volver a la posición neutra. Deltoides anterior y pectoral mayor concéntricamente para flexionar los brazos hacia delante, excéntricamente para bajar; pectoral mayor excéntricamente para estabilizar la aducción hacia los lados.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, con las piernas extendidas a lo largo, mirando hacia la barra de pies, con las correas en las manos. Flexión del codo, palmas hacia dentro. Columna vertebral flexionada hacia delante sobre las piernas.

ACCIÓN

Mantenga estables las escápulas y la pelvis mientras extiende las manos hacia delante. Cuando el carro se desplace hacia fuera, extienda los codos y gire las palmas hacia abajo. A continuación, articule la columna desde la pelvis hasta la posición neutra mientras mantiene las manos extendidas hacia delante hasta alinearlas con los hombros. Mantenga los brazos rectos y la columna en posición sentada neutra alta mientras extiende los brazos por encima de la cabeza para devolver el carro. A continuación, baje los brazos a los lados y flexione la columna hacia delante hasta la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
 Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

BACKSTROKE

Facing Away from Straps

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

CONFIGURACIÓN DEL EQUIPO

La barra de pies está completamente bajada y la caja está sobre el carro del Reformer en la posición larga delante de los apoyos para los hombros.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos isométricamente para mantener la columna en flexión. Abductores de la cadera de forma concéntrica para abrir las piernas. Aductores para cerrar las piernas. Flexores de la cadera de forma excéntrica para controlar la parte inferior de las piernas, de forma concéntrica para elevarlas. Cuadriceps para extender las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre la caja, con la cabeza hacia las poleas. Torso flexionado y apoyado en la caja desde el cóccix hasta los omóplatos. Piernas en aducción en posición de Tabletop, dedos de los pies en punta. Manos sujetando los correas, palmas hacia el techo y colocadas encima de la frente. Codos flexionados abiertos hacia los lados.

ACCIÓN

Eleve los brazos y las piernas rectos hacia el techo, manteniendo la columna en flexión. A continuación, abduzca los brazos y las piernas. Haga un círculo con los brazos y las piernas para volver a abducir las piernas juntas, llevando las manos a la parte superior de los muslos. Junte las piernas en un ángulo de 45 grados. Flexione las caderas y las rodillas, llevando las piernas de nuevo a Tabletop y las manos a la frente.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

TEASER PREP

Facing Away from Straps

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo su recorrido. Flexores de la cadera excéntricamente para controlar el Roll-down, concéntricamente mientras se articula para rodar hacia arriba. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para llevar la columna a la flexión.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre la caja, con la cabeza hacia las poleas. Torso apoyado en la caja desde el cóccix hasta los omóplatos. Columna torácica superior y cervical extendidas fuera de la caja. Piernas juntas en posición Tabletop, con los pies flexionados plantarmente. Manos sujetando las correas. Hombros abducidos de modo que queden abiertos hacia los lados sobre la caja, con las palmas mirando al cuerpo.

ACCIÓN

Mantenga las piernas en posición de tabletop durante todo el ejercicio. Aduce los hombros, llevando los brazos en línea con los hombros mientras empieza a flexionar la columna, empezando por la cabeza rodando hacia la retroversión y subiendo hacia una inclinación posterior de la pelvis con ligera flexión de la columna lumbar. La columna torácica está neutra sobre la diagonal y los hombros están flexionados con las palmas de las manos en supinación. A continuación incline la pelvis hacia atrás, haciendo rodar la columna lumbar sobre la caja, luego la columna torácica y finalmente la columna torácica superior y la cabeza en extensión fuera de la caja.

VARIACIONES

- Equilibrio: Mantenga la posición de Teaser sobre la caja mientras sube y baja los brazos, omitiendo el roll-up y el roll-down.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

TEASER

Facing Away from Straps

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para comprimir la cavidad abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo su recorrido. Flexores de la cadera excéntricamente para controlar el Roll-down, concéntricamente mientras se articula para rodar hacia arriba. Recto abdominal y oblicuos concéntricamente para llevar la columna a la flexión, excéntricamente para controlar el roll-down. Pectoral mayor y deltoides anterior concéntricamente para flexionar los hombros, excéntricamente para bajar.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre la caja, con la cabeza hacia las poleas. Torso apoyado en la caja desde el cóccix hasta los omóplatos. Columna torácica superior y cervical extendidas fuera de la caja. Manos sujetando las correas. Hombros abducidos de modo que queden abiertos hacia los lados sobre la caja con las palmas hacia arriba. Piernas en aducción y ligeramente por debajo del nivel de la caja.

ACCIÓN

Aduce los hombros mientras llevas los brazos en línea con los hombros mientras empiezas a flexionar la columna, empezando por la cabeza rodando a través de la retroversión. Flexione las caderas, llevando las piernas hacia arriba, terminando con la pelvis en inclinación posterior con ligera flexión de la columna lumbar y la columna torácica en neutra en diagonal. Hombros flexionados, con las palmas de las manos en supinación. A continuación, incline la pelvis hacia atrás, haciendo rodar la columna lumbar sobre la caja, extendiendo las caderas. Baje las piernas sólo cuando la columna lumbar esté en retroversión. Luego la columna torácica y finalmente la columna torácica superior y la cabeza en extensión fuera de la caja.

VARIACIONES

- Brazos abajo y arriba.
- Piernas abajo y arriba.
- Alternando brazos y piernas.
- Brazos y piernas juntos.
- Círculos de brazos.
- Saludo.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

ROLL-BACK

Short Box Series

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Isquiotibiales y glúteo mayor para inclinar posteriormente la pelvis. Oblicuos y recto abdominal de forma concéntrica para hacer rodar la columna hacia la flexión, flexores de la cadera de forma excéntrica para sostener la columna rodando hacia la flexión. Erector espinal excéntricamente durante la flexión de la columna, concéntricamente para devolver la columna a neutra.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, de cara a la barra de pies. Rodillas flexionadas, con los pies debajo de la barra de pies y flexionados. Piernas separadas a la distancia de las caderas con tensión en la correa. Brazos cruzados sobre el pecho, brazos en posición de genio con elevación de brazos, o brazos en línea con los hombros.

ACCIÓN

Active los abdominales, inclinando la pelvis hacia atrás. Articule la columna lumbar en flexión hacia abajo, hacia la caja, una vértebra a la vez, con la mirada al frente. Ruede hacia arriba, apilando la columna hueso a hueso hasta la posición inicial sentado.

VARIACIÓN

- Avanzado: Ruede hacia atrás como en la versión para principiantes, luego continúe rodando hacia atrás, permitiendo que la parte superior de la columna se extienda sobre la caja, extendiendo los brazos por encima de la cabeza. Luego baje los brazos e inicie desde la cabeza para articular la columna hacia arriba. Doble la columna flexionada sobre las piernas hasta que el peso esté sobre las tuberosidades isquiáticas. Reconstruya la columna, articulando de nuevo hacia arriba desde la pelvis hasta la posición neutra inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ROLL-BACK WITH ROTATION

Short Box Series

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Isquiotibiales y glúteo mayor para inclinar posteriormente la pelvis. Oblicuos y recto abdominal de forma concéntrica para hacer rodar la columna hacia la flexión, flexores de la cadera de forma excéntrica para sostener la columna rodando hacia la flexión. Erector espinal excéntricamente durante la flexión de la columna, concéntricamente para devolver la columna a la posición neutra. Oblicuos internos y externos contralateralmente para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, mirando hacia la barra de pies. Rodillas flexionadas, con los pies debajo de la barra de pies y flexionados. Piernas separadas a la distancia de las caderas con tensión en la correa. Brazos rectos hacia delante en línea con los hombros, cruzados sobre el pecho, o brazos en posición de genio.

ACCIÓN

Contraiga los abdominales, inclinando posteriormente la pelvis y articulando la columna lumbar en flexión hacia la caja. A continuación, gire el torso, el cuello y la cabeza hacia un lado. Vuelva a girar hacia el centro y articule la columna vertebral hasta la posición sentada. Repita del otro lado.

VARIACIÓN

- Torsión avanzada con espalda redonda: Sujetando la barra con las manos por encima de la cabeza, baje la barra hasta la altura del pecho mientras gira la espalda. Luego mantenga la columna en flexión y levante la barra por encima de la cabeza. Gire el torso hacia un lado. Luego pase por el centro y gire hacia el otro lado, volviendo al centro. Luego baje los brazos y doble la columna flexionada sobre las piernas hasta que el peso esté sobre las tuberosidades isquiáticas. Reconstruya la columna, articulando de nuevo la pelvis hacia arriba hasta la posición inicial neutra.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

FLAT BACK

Short Box Series

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal, oblicuos y erectores espinales para estabilizar y sujetar la columna vertebral en neutra en todo su recorrido. Flexores excéntricos de la cadera articulando hacia atrás, de forma concéntrica para volver a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, de cara a la barra de pies. Rodillas flexionadas, con los pies debajo de la barra de pies y flexionados. Piernas separadas a la distancia de las caderas con tensión en la correa. Manos superpuestas detrás de la cabeza, sujetando el occipital.

ACCIÓN

Contraiga los abdominales para mantener la columna neutra. Con la mirada al frente, articule hacia atrás mediante las caderas, inclinándose hacia la parte posterior de la caja. Vuelva articulando a la posición inicial, sentado erguido con el peso de nuevo sobre los huesos de la cadera.

VARIACIONES

- Manos detrás de la cabeza.
- Sosteniéndola barra o el Magic Circle por encima de la cabeza.
- Brazos por encima de la cabeza.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

LATERAL FLEXION – FRONT FACING

Short Box Series

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y erector spinae isométricamente para mantener la columna erguida. Oblicuos ipsilaterales de forma concéntrica en el lado derecho o izquierdo para flexionar lateralmente la columna, los oblicuos ipsilaterales opuestos para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, frente a la barra de pies. Rodillas flexionadas, con los pies debajo de la barra de pies y flexionados. Piernas separadas a la distancia de las caderas con tensión en la correa. Brazos agarrados detrás de la cabeza.

ACCIÓN

Contraiga los abdominales y alargue la columna. Inclínese hacia un lado, flexionando lateralmente la columna. Mantenga la cadera opuesta apoyada en la caja mientras flexiona lateralmente. Vuelva al centro y repita del otro lado.

VARIACIÓN

- Sujete la barra o el Magic Circle por encima de la cabeza.



1



2

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

TWIST/ROTATION

Short Box Series

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener neutra la columna vertical. Oblicuos contralaterales de forma concéntrica para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, de cara a la barra de pies. Rodillas flexionadas, con los pies debajo de la barra de pies y flexionados. Piernas separadas a la distancia de las caderas con tensión en la correa. Brazos rectos hacia delante en línea con los hombros, cruzados sobre el pecho, agarrados detrás de la cabeza, o brazos en posición de genio.

ACCIÓN

Active los abdominales para alargar la columna. Gire la columna torácica hacia la derecha utilizando los ojos para girar la cabeza y dirigir la rotación manteniendo las caderas hacia delante. Vuelva al centro y repita del otro lado.

NOTA: Evite el ejercicio con diversos problemas de hombros, espalda y cadera, embarazo, osteoporosis.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



LEAN

Short Box Series



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal, dorsal ancho y oblicuos para estabilizar el torso durante la inclinación. Oblicuos contralaterales de forma concéntrica para rotar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, de cara a la barra de pies. Rodillas flexionadas, con los pies debajo de la barra de pies y flexionados. Piernas separadas a la distancia de las caderas con tensión en la correa. Brazos extendidos, sujetando la barra por encima de la cabeza.

ACCIÓN

Mantenga la columna neutra y la pelvis cuadrada mientras gira la columna hacia un lado. Manteniendo la columna estable y ambos lados de la cintura iguales, inclínese hacia una línea diagonal en ese lado, permitiendo que la cadera opuesta se levante de la caja. Evite la flexión lateral. Manteniendo la columna en rotación, vuelva a la vertical, apoyando el peso en ambos huesos de la cadera. A continuación, gire la columna de nuevo hasta el centro de la posición inicial. Repita en el otro lado.

VARIACIONES

- Lance un hechizo: Mientras está en Inclinación, suelte la barra de la mano superior y alárquelo. Luego devuelva la barra a la mano y vuelva a la vertical. Desafía la resistencia de los estabilizadores del torso manteniendo la inclinación con el peso del bastón alcanzando una palanca más larga.
- Giro alrededor del mundo: Mientras está en inclinación, contraiga los abdominales para flexionar la columna. Gire por el centro, luego extienda la columna e inclínese hacia el otro lado. Luego mantenga la rotación mientras vuelve a la vertical y regresa al inicio. Repita en el otro lado.

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



Inclinar | 1



2



3



4



5



Lanzar un hechizo | 1



2



3



4



5



6



7



Giro alrededor del mundo | 1



2



3



4



5



6



7

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Cuádriceps de la pierna de gesto concéntricamente para extender la rodilla y alargar los isquiotibiales; flexores de la cadera de la pierna de apoyo excéntricamente en el retroceso. Rectos abdominales y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna. De forma excéntrica para extender. Oblicuos y multifidos para evitar la rotación de la columna y la pelvis.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en posición neutra sobre la caja, mirando hacia la barra de pies. Un pie bajo la barra de pies y dorsiflexionado, con tensión en la barra. Pierna de gesto doblada, con la mano interior detrás de la rodilla y la mano exterior sujetando el tobillo.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis cuadrada y la columna neutra, extienda la rodilla de la pierna de trabajo para alargar los isquiotibiales. Luego, manteniendo la pierna de trabajo recta, ponga ambas manos en el tobillo e inicie desde la pelvis para articular la columna. Ruede hacia atrás hasta que el sacro esté sobre la caja mientras baja simultáneamente las manos por el muslo hasta que el torso se extienda paralelo al suelo. Active los abdominales para flexionar la columna. Inicie desde la cabeza para articular hacia atrás hasta la posición sentada mientras pasea las manos hacia atrás hasta el tobillo. Flexione la pierna de trabajo hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Principiante: Omite el giro hacia atrás y utilícelo sólo como estiramiento de los isquiotibiales.
- Avanzado: Comience igual que la versión intermedia, pero continúe rodando hacia atrás y extienda completamente la columna sobre la caja, con la opción de extender los brazos por encima de la cabeza o mantenerlos sobre el torso. A continuación, inicie desde la barbilla hasta el pecho para comenzar a rodar hacia atrás hasta la posición inicial.
- Avanzado con círculos de piernas: La variación añade 3 círculos de piernas en cada dirección mientras permanece en posición extendida. Las manos sujetan los lados de la caja.
- Avanzado pierna a lado: Mientras está sentado erguido, la misma mano que hace el trabajo con la pierna sujeta la parte interior del tobillo; la otra mano sujeta la correa del lateral de la caja. Roll-down hasta que el sacro esté sobre la caja mientras abduce la pierna de trabajo hacia un lado. Continúe rodando hacia atrás hasta que la columna esté en extensión completa sobre la caja. Luego inicie el roll-up desde la barbilla hasta el pecho. Abduce la pierna de trabajo hacia atrás por delante de la cadera mientras rueda hacia arriba hasta la posición inicial.



1



2



3



7



8

LATERAL FLEXION – SIDE FACING/MERMAID

Short Box Series

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener la columna neutra. Oblicuos ipsilaterales excéntricos en el lado de la barra de pies del torso para permitir la flexión lateral, concéntricamente para tirar de la columna hacia atrás en la diagonal neutra y sobre en flexión lateral en el lado de la barra de pies del torso. Oblicuos y multifidus isométricamente para evitar la rotación.

POSICIÓN INICIAL

Mantenga la posición en la caja corta. Torso mirando de lado al Reformer. Pie más cercano a la barra de pies en la correa. Tobillo dorsiflexionado, rodilla extendida, cadera rotada lateralmente. Sentado con la pierna en abducción. Pierna ligeramente en diagonal delante de la pelvis. La pierna opuesta está flexionada, girada lateralmente, con la rodilla flexionada y apoyada en la caja. Brazos abducidos a la altura de los hombros en posición de T.

ACCIÓN

Levante el brazo más cercano a la barra de pies por encima de la cabeza al tiempo que gira medialmente el fémur para enganchar el pie en la correa. Levante la cadera de la pierna en la correa para llegar a una larga línea diagonal opuesta al brazo a través de las costillas inferiores. Flexione lateralmente la columna hacia el pozo. Luego vuelva a la posición sentada, girando lateralmente el fémur de la pierna en la correa y abriendo los brazos de nuevo a la posición T. A continuación flexione lateralmente la columna hacia el lado de la barra de pies, invirtiendo los brazos. Luego vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Brazos cruzados sobre el pecho.
- Brazos en línea con los hombros.
- Brazos sobre la cabeza.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

SIDE OVERS

Short Box Series

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
Todos los muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener la columna neutra. Oblicuos ipsilaterales excéntricos en el lado de la barra de pies del torso para permitir la flexión lateral, concéntricamente para tirar de la columna hacia la diagonal neutra. Oblicuos y multifidos isométricamente para evitar la rotación.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, con el torso neutro en la diagonal, mirando de lado al Reformer. El pie más cercano a la barra de pies en la correa. Tobillo dorsiflexionado, rodilla extendida, con la cadera del lado de la barra de pies en paralelo y levantada, con el peso apoyado en la cadera más cercana a las poleas. La pierna opuesta está flexionada, girada lateralmente con la rodilla flexionada y apoyada en la caja. Las manos se cierran detrás de la cabeza.

ACCIÓN

Flexione lateralmente la columna, bajando el torso hacia el suelo. Vuelva a la posición inicial neutra en diagonal.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

STATIC HOLD

Short Box Series

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
Todos los muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener la columna neutra. Oblicuos y multifidus isométricamente para evitar la rotación.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, con el torso neutro en diagonal, mirando de lado al Reformer. El pie más cercano a la barra de pies en la correa. Tobillo dorsiflexionado, rodilla extendida, con la cadera del lado de la barra de pies paralela y levantada, con el peso apoyado en la cadera más cercana a las poleas. La pierna opuesta está flexionada, girada lateralmente con la rodilla flexionada y apoyada en la caja.

ACCIÓN

Mantenga la posición neutra diagonal larga de la columna.

VARIACIONES

- Manos delante de la frente.
- Manos detrás de la cabeza.
- Brazos en línea con los hombros.



Arms in Line with Shoulders

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

AIRPLANE

Short Box Series

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener la columna neutra. Oblicuos contralaterales de forma concéntrica para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, con el torso neutro en diagonal, mirando de lado al Reformer. El pie más cercano a la barra de pies en la correa. Tobillo dorsiflexionado, rodilla extendida, con la cadera del lado de la barra de pies paralela y levantada, con el peso apoyado en la cadera más cercana a las poleas. La pierna opuesta está flexionada, girada lateralmente con la rodilla flexionada y apoyada en la caja. Brazos en abducción a la altura de los hombros en posición de T.

ACCIÓN

Inclínese hacia arriba y hacia la diagonal larga. Luego rote el torso hacia el suelo, manteniendo la columna neutra. Gire hacia atrás y levante el torso para volver a la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4

HAWK

Short Box Series

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

Todos los
muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y erector espinal isométricamente para mantener la columna neutra. Oblicuos ipsilaterales excéntricos en el lado de la barra de pies del torso para permitir la flexión lateral, concéntricamente para tirar de la columna hacia atrás en la diagonal neutra y sobre en flexión lateral en el lado de la barra de pies del torso. Oblicuos contralaterales para rotar la columna. Rectos abdominales y oblicuos concéntricamente para flexionar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la caja, con el torso orientado lateralmente hacia el Reformer. Pie más cercano a la barra de pies en la correa. Tobillo dorsiflexionado, rodilla extendida, cadera girada lateralmente. Pierna en abducción diagonal ligeramente por delante de la pelvis. La pierna opuesta está flexionada, girada lateralmente con la rodilla flexionada y apoyada en la caja. Brazos abducidos a la altura de los hombros en posición T.

ACCIÓN

Mientras el torso se inclina hacia la diagonal neutra, la cadera del lado de la barra de pies se eleva, la pierna rota hasta quedar paralela, el brazo exterior se abduce hasta quedar por encima de la cabeza y el brazo interior se cruza sobre los abdominales superiores. Gire el torso hacia el suelo, llevando ambos brazos por el centro del cuerpo para desplegar los brazos en línea con los hombros. La columna torácica superior se flexiona sobre la base del esternón. Gire hasta la diagonal neutra. El brazo interior pasa por encima de la cabeza, el brazo exterior pasa por encima de los abdominales superiores. Eleve la columna de nuevo a la vertical, rotando lateralmente la pierna. Flexione lateralmente hacia la barra de pies para un estiramiento de oposición. Vuelva a colocar la columna en posición neutra. Brazos abiertos, espalda en línea con los hombros.

NOTA: Evitar si hay problemas de cadera, rodilla, espalda, cuello, osteoporosis, embarazo.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

PULLING STRAPS

Plank & Prone



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en toda su extensión. Erector espinal de forma concéntrica para extender la columna. De forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Latissimus dorsi para extender los brazos posteriormente.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito prono sobre la caja larga mirando hacia las bandas, con el torso en posición neutra sobre la caja. Brazos extendidos hacia el suelo, manos agarrándose a las cuerdas por encima de los herrajes. La mirada hacia el suelo, con la columna neutra. Columna torácica superior ligeramente extendida, con las orejas entre los brazos. Piernas extendidas paralelas y en aducción, pies flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Hombros flexionados, con los brazos extendidos hacia delante, comience a extender los brazos posteriormente hacia las caderas. Las palmas de las manos miran hacia el cuerpo. Vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Extensión: La columna torácica se eleva hasta la extensión mientras los brazos tiran hacia atrás en dirección a las caderas, manteniendo la cabeza en línea con la columna. Estabilice las regiones lumbopélvica y cervical.
- Press de tríceps: Mantenga los brazos alargados por las caderas. Flexione y extienda los codos para el press de tríceps.
- Variación unilateral: Un brazo cada vez para desafiar la estabilidad de la columna y evitar la rotación.
- Cambie el peso del muelle a 1 muelle azul para centrarse en el objetivo de articulación y extensión.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



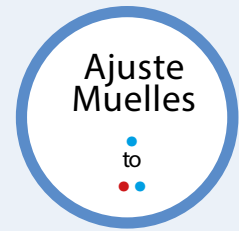
4



5

T-PRESS

Plank & Prone



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en toda su extensión. Erector espinal de forma concéntrica para extender la columna. De forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Pectoral mayor y dorsal ancho para aducción de los brazos.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito prono sobre la caja larga mirando hacia las bandas, con el torso en posición neutra sobre la caja. Brazos en abducción, manos agarrándose a las cuerdas por encima de los herrajes. Mirada al suelo, con la columna neutra. Columna torácica superior ligeramente extendida, con los brazos extendidos a los lados en posición de T. Piernas extendidas paralelas y en aducción, pies flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Adukte los brazos para tirar de las cuerdas hacia las caderas. Vuelva a abducir hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Extensión: La columna torácica y la mirada se elevan hasta la extensión mientras los brazos tiran hacia atrás en dirección a las caderas. Manteniendo la cabeza en línea con la columna, baje la espalda hasta la posición neutra mientras los brazos abducen de nuevo hasta la posición T.
- Combo de abducción de brazos y piernas: Los brazos y las piernas se abducen y aducen simultáneamente.



1



2



3

SWAN

Plank & Prone

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Erector espinal, glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para extender la columna e isométrica para mantenerla. Dorsal ancho y deltoides para flexionar y extender los hombros Tríceps de forma concéntrica para extender los codos, de forma excéntrica para flexionarlos.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición prona sobre la caja, de cara a la barra de pies, con el torso sobre la caja. Las manos sujetan la barra de pies en línea con los hombros. Mire hacia abajo, hacia los muelles, con la cabeza y la columna cervical en posición neutra.

ACCIÓN

Extienda el codo para presionar el carro hacia fuera. Mantenga los brazos rectos mientras el carro se desliza de nuevo hacia el tope y la parte superior del cuerpo se eleva hasta la extensión. A continuación, presione el carro de nuevo hacia fuera y baje la columna hasta la posición neutra.

VARIACIONES

- Inmersión de Cisne (Avanzado): Barra de pies hasta el fondo contra la plataforma. Empiece en posición prona sobre la caja larga con las manos en la barra de pies y los brazos extendidos a lo largo en línea con los hombros. Columna ilíaca anterosuperior (ASIS) a un par de centímetros del extremo de la barra de pies de la caja. Columna vertebral extendida, con las piernas rectas paralelas al suelo en abducción y rotación lateral. Mantenga la forma de arco extendido, manteniendo la columna y las caderas en extensión. Extienda las piernas hacia arriba para iniciar un movimiento hacia delante del torso, doblando los codos para bajar la forma en diagonal. Manteniendo la forma inmóvil, extienda los codos para volver a balancearse hasta el inicio.
- Saltamontes: Mientras está en la forma de inmersión de cisne en diagonal, doble ligeramente las rodillas y cruce los tobillos 3 veces. A continuación, alargue las piernas hasta la diagonal larga y vuelva al inicio.



1



2



3

SWIMMING

Plank & Prone



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Erector espinal de forma concéntrica para extender la columna torácica de forma isométrica para sostener. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para extender la cadera. Oblicuos y multifidos isométricamente para evitar la rotación de la columna. Deltoides concéntricamente para extender y elevar los brazos.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición prona sobre la caja, con el torso orientado hacia la barra de pies. Brazos extendidos sobre la barra de pies. Columna vertebral neutra. Cabeza mirando hacia los muelles en línea con la columna. Piernas abducidas en línea con los huesos del asiento, ligeramente levantadas. Dedos de los pies flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Levante el brazo y la pierna contrarios juntos, cambiando de lado con un movimiento suave como si estuviera nadando. Mantenga la columna lumbar y la pelvis en posición neutra durante todo el movimiento.

VARIACIÓN

- Piernas en rotación lateral.



1



2



3

BREASTSTROKE

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Deltoides y tríceps de forma concéntrica para presionar los brazos hacia delante. Erector espinal de forma concéntrica para extender la columna. De forma excéntrica para bajar. Glúteo mayor e isquiotibiales concéntricamente para extender la cadera e inclinar posteriormente la pelvis. Isquiotibiales de forma concéntrica para flexionar la rodilla, cuádriceps para extender las rodillas. Deltoides anterior y pectoral mayor excéntricamente al extender los brazos hacia atrás.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito prono sobre la caja, mirando hacia la barra de pies. Colóquese desde la mitad del muslo hasta el pecho sobre la caja. Columna y cabeza neutras, mirada al suelo. Hombros neutros. Codos flexionados. Manos bajo los hombros, sujetando las correas las palmas hacia abajo. Piernas juntas, paralelas, rectas y dedos de los pies en punta.

ACCIÓN

Extienda los brazos, alargándolos por delante de los hombros. Haga un círculo con los brazos rectos hacia las caderas mientras la cabeza y la parte superior del cuerpo se elevan hasta la extensión. A continuación, baje el cuerpo y flexione los codos hasta volver a la posición inicial.



1



2



3

DOWN STRETCH

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Erector espinal, glúteo mayor e isquiotibiales isométricamente para mantener la posición extendida. Pectoral mayor y deltoides anterior de forma concéntrica para empujar el carro hacia fuera, de forma excéntrica para volver. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior excéntricamente para empujar hacia fuera y concéntricamente para devolver el carro.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando hacia la barra de pies. Talones elevados sobre las hombreras. Torso y cuello alargados, con la columna ligeramente extendida. Manos sujetando la barra de pies en línea con los hombros. Caderas extendidas, con la pelvis ligeramente hacia delante.

ACCIÓN

Manteniendo la columna en forma de arco y las escápulas estables con el esternón levantado, presione el carro hacia fuera, flexionando los hombros. Luego extienda los hombros para devolver el carro al tope.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

LONG STRETCH – PLANK

Plank & Prone



ÉNFASIS MUSCULAR

Participación de todo el cuerpo. Transverso abdominal para mantener la columna en neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal, oblicuos, erector espinal, glúteo máximo, isquiotibiales, flexores y aductores de la cadera para estabilizar la columna y la pelvis. Serrato anterior, pectoral mayor y deltoides anterior concéntricamente para presionar el carro hacia fuera; dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior excéntricamente al presionar hacia fuera.

POSICIÓN INICIAL

Piernas rectas, con los pies apoyados en las hombreras y los talones levantados. Brazos rectos, en línea con los hombros, sobre la barra de pies. Caderas en línea con el torso. Pelvis y columna neutras. Cuerpo en una larga línea desde la cabeza hasta los talones.

ACCIÓN

Mantenga la posición de plancha mientras presiona hacia fuera para deslizar el carro hacia atrás tanto como sea posible permaneciendo estable. Con las escápulas estables, extienda los hombros y tire del carro hacia atrás en dirección al tope.

VARIACIÓN

- Rodillas sobre el carro para disminuir el peso del cuerpo para estabilizar y aprender el movimiento de los hombros en posición de plancha con las rodillas apoyadas.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ELEPHANT

Plank & Prone

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos isométricamente para estabilizar la columna en flexión. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para presionar el carro en el alejamiento, de forma excéntrica en el retorno. Espalda plana: oblicuos y erectores espinales para estabilizar la columna en neutra. Flexores de la cadera concéntricamente para tirar del carro hacia dentro; glúteos mayores e isquiotibiales concéntricamente para presionar el carro hacia fuera.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie sobre el carro con los talones planos contra las hombreras y el peso en los talones tanto como sea posible. Carro en posición inicial para empezar. Manos en la barra de pies, a la distancia de los hombros, con los brazos extendidos y la columna lo más neutra posible.

ACCIÓN

Manteniendo el torso y los brazos estabilizados, extienda las caderas, articulando la cadera para empujar el carro hacia atrás. Flexione la cadera para devolver el carro a la posición inicial.

VARIACIONES

- Posición inicial alternativa: con los talones ligeramente levantados contra las hombreras.
- Espalda redonda: Columna vertebral flexionada, con la pelvis inclinada hacia atrás.

NOTA: Mueva los pies hacia delante para acomodar una longitud de torso más corta y que el peso pueda permanecer sobre los pies.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variación



Espalda redonda | 1



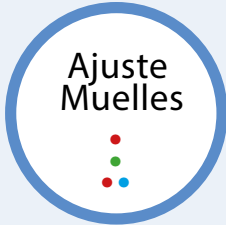
2



3

UP STRETCH

Plank & Prone



ÉNFASIS MUSCULAR

El transverso abdominal estabiliza la zona lumbopélvica. Deltoides anterior y pectoral mayor de forma concéntrica para presionar el carro hacia fuera, de forma excéntrica para tirar hacia dentro, estabilizadores de la escápula en todo su recorrido. Deltoides posterior, dorsal ancho y teres mayor, de forma excéntrica para presionar el tronco hacia fuera y de forma concéntrica para tirar hacia dentro. Glúteo mayor e isquiotibiales concéntricamente para presionar el carro hacia fuera, flexores de la cadera concéntricamente para tirar del carro hacia dentro.

POSICIÓN INICIAL

De pie sobre el carro, con los pies en media punta alta contra las hombreras y las manos en la barra de pies. Columna vertebral flexionada en posición de espalda redonda, con la pelvis sobre los pies e inclinada hacia atrás. Brazos rectos, con los talones de las manos en la barra de pies, separados a la anchura de los hombros y las escápulas estables.

ACCIÓN

Estiramiento hacia arriba (espalda plana): Empiece en posición de elefante con la espalda plana, manteniendo la columna en posición neutra. Luego extienda la cadera y baje la pelvis para formar una posición de plancha neutra estirada, presionando el carro hacia fuera. Extienda los hombros para mover el carro hacia dentro con el cuerpo en plancha con el pecho por encima de la barra. A continuación flexione las caderas hasta la posición de pica, tirando de los pies hacia atrás por debajo de la pelvis y el carro de vuelta a la posición inicial. Repita 5 veces. Luego invierta el movimiento. La inversión comienza en posición de pica con la espalda plana. Luego extienda los hombros y las caderas, y baje la pelvis a la posición de plancha, con el pecho sobre la barra de pies mientras el carro presiona hacia fuera. Flexione los hombros para presionar el carro hacia fuera hasta la posición de plancha neutra estirada. A continuación, flexione las caderas para hacer la posición de pica, tirando de los pies hacia atrás por debajo de la pelvis y devolviendo el carro al punto de partida.

Estiramiento hacia arriba (espalda redonda): Empiece en posición de elefante de espalda redonda, con las manos en la barra de pies y los pies en media punta alta contra las hombreras. Columna flexionada, con la pelvis sobre los pies. A continuación, extienda las caderas para presionar el carro hacia fuera y articule de la cadera a la cabeza para alargarse hasta una posición de plancha con la columna neutra y estiramiento largo. Mantenga estable la posición de plancha y extienda los hombros para tirar del carro hacia dentro y el pecho sobre la barra. A continuación flexione la columna de la cabeza a la cadera, lleve los pies hacia atrás por debajo de la pelvis y vuelva a la posición inicial. Repita el movimiento 5 veces. Luego invierta el movimiento. La inversión comienza en posición de elefante. Luego articule de la cadera a la cabeza en posición de tabla, con el pecho sobre la barra. A continuación flexione los hombros para presionar hacia fuera hasta una posición de plancha neutra con estiramiento largo. Después articule de la cabeza a la cadera para meter los pies bajo la pelvis tirando del carro hacia dentro para volver a la posición inicial.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

PUSH-UPS Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Participación de todo el cuerpo, transverso abdominal para mantener la pelvis y la columna en neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos para estabilizar la columna en neutra. Aductores y extensores de la cadera isométricamente para mantener las piernas en posición de flexión. Serrato anterior, tríceps y pectoral mayor excéntricamente para bajar a la flexión y concéntricamente para presionar hacia arriba.

POSICIÓN INICIAL

Piernas rectas, con los pies apoyados en las hombreras, talones levantados. Brazos rectos en línea con los hombros. Manos en la barra de pies. Caderas en línea con el torso. Columna neutra, con el cuerpo en una línea larga desde la cabeza hasta los talones.

ACCIÓN

Flexione y extienda los codos, manteniendo la posición de tabla con los hombros sobre las muñecas y la columna neutra.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

TWISTED PLANK

Plank & Prone

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Compromiso de todo el cuerpo, Transverso abdominal para mantener la columna neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal, oblicuos, erector espinal, glúteo máximo, isquiotibiales y aductores para estabilizar la columna. Oblicuos de forma concéntrica para rotar e isométrica para mantener la posición de torsión. Serrato anterior, pectoral mayor y deltoides anterior concéntricamente para presionar el carro hacia fuera; dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior excéntricamente para presionar hacia fuera.

POSICIÓN INICIAL

Pies escalonados, con la parte superior delante, contra las hombreras. Posición de plancha, con las caderas rotadas, los hombros apilados sobre las muñecas. Columna neutra.

ACCIÓN

Mantenga la posición de plancha girada y deslice el carro hacia delante y hacia atrás para un reto.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

KNEE STRETCHES (ROUND BACK)

Plank & Prone



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar las regiones lumbopélvicas. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos isométricamente para mantener la flexión de la columna. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para presionar el carro hacia fuera, de forma excéntrica para volver. Flexores de la cadera de forma concéntrica para tirar del carro hacia dentro mientras flexiona las rodillas. Cuádriceps de forma excéntrica para tirar del carro hacia dentro. En la variación de espalda plana, los oblicuos y los erectores espinales mantienen la pelvis y la columna en neutro.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, de cara a la barra de pies, con los talones levantados sobre los bloques de los hombros. Brazos extendidos, con los talones de las manos sobre la barra de pies en línea con los hombros. Columna vertebral flexionada y pelvis inclinada hacia atrás mientras se sienta hacia los talones.

ACCIÓN

Manteniendo el torso y los brazos estables, extienda las caderas y las rodillas para alejar el carro todo lo posible manteniendo la columna y la pelvis en la misma posición. A continuación, manteniendo la columna flexionada, flexione las caderas y las rodillas para tirar del carro de nuevo hacia el tope.

VARIACIÓN

- Espalda plana: El mismo movimiento, con la columna en posición neutra extendida.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

JACKRABBIT

Plank & Prone

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Compromiso de todo el cuerpo. Transverso abdominal para estabilizar las regiones lumbopélvicas. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos isométricamente para mantener la flexión de la columna. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para presionar el carro hacia fuera, de forma excéntrica para volver. Flexores de la cadera de forma concéntrica para tirar del carro hacia dentro mientras flexiona las rodillas. Cuádriceps de forma excéntrica para tirar del carro hacia dentro. En la variación de espalda plana, los oblicuos y los erectores espinales mantienen la pelvis y la columna en neutro.

POSICIÓN INICIAL

Comience arrodillado sobre el carro, de cara a la barra de pies, con los talones levantados sobre las hombreras. Torso alargado en una columna neutra, cabeza en línea con la columna. Manos en la barra de pies.

ACCIÓN

Levante las rodillas del carro, columna en retroversión mientras las piernas se extienden a lo largo. Luego lleve el carro de regreso, flexionando las rodillas simultáneamente para bajar a la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SCOOTER

Plank & Prone

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Compromiso de todo el cuerpo. Transverso abdominal para estabilizar las regiones lumbopélvicas. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos isométricamente para mantener la columna neutra. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para presionar el carro hacia fuera, flexores de la cadera de forma concéntrica para tirar del carro hacia dentro mientras se flexionan las rodillas. Cuádriceps de forma excéntrica para tirar del carro hacia dentro.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie en un lado del Reformer, con la pierna exterior en el suelo estirada bajo la cadera. Rodilla flexionada sobre el carro, tobillo dorsiflexionado, talón levantado sobre la hombrera más cercana. Columna vertebral redondeada en una curva en C.

ACCIÓN

Manteniendo la columna flexionada, presione el carro hacia fuera, alargando la pierna sobre el carro. Luego flexione la cadera para tirar del carro hacia el tope.

VARIACIONES

- Columna neutra.



1



2



3

CONTROL BALANCE – FRONT

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Participación de todo el cuerpo. Transverso abdominal para mantener la columna en neutra. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal, oblicuos, erector espinal, glúteo máximo, isquiotibiales, flexores de la cadera y aductores isométricamente para estabilizar la columna y la pelvis en neutra. Deltoides concéntricamente para presionar el carro hacia fuera; dorsal ancho y teres mayor excéntricamente para controlar la detención de la presión hacia fuera, concéntricamente para tirar del carro hacia dentro. Una tensión más fuerte desafiará más a los deltoides, una tensión más ligera desafiará más al dorsal ancho.

POSICIÓN INICIAL

Comience de cara a la parte posterior del Reformer, con las manos en la parte superior de las hombreras. Pies en la barra de pies, en aducción y rotación lateral en V de Pilates. Cuerpo en posición de tabla, hombros en línea con las muñecas. Columna neutra.

ACCIÓN

Mantenga las escápulas estables y la columna neutra durante todo el ejercicio. Flexione los hombros para presionar el carro hacia fuera, luego extienda los hombros para tirar del carro hacia dentro y volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Caja larga: Caja larga sobre el carro. Codos sobre la caja en línea con los hombros, pies sobre la barra de pies.
- Pies en la plataforma, codos en el carro: Articulación de hombros, talones hacia abajo y elevación.
- Plancha en posición pica: Levante las caderas hacia el techo en posición de pica con la cabeza, el cuello y los hombros alineados. Luego baje hasta la posición de tabla.
- Bajar y levantar talones: Articule los tobillos para bajar y levantar los talones en la barra de pies.
- Brazos flexionados: Mantenga el carro inmóvil mientras flexiona los codos para bajar el torso. A continuación, extienda los codos para presionar el carro hacia fuera. Mantenga los codos extendidos mientras extiende los hombros para volver a meter el carro.
- Reverso: Flexione los hombros para presionar el carro hacia fuera. Luego mantenga el carro quieto mientras dobla los codos y baja el torso. Mantenga los codos flexionados mientras tira del carro hacia dentro y extienda los codos hasta la posición inicial.
- Manos sobre el carro.



1



2



3

SIDE PLANK/STAR

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Participación de todo el cuerpo. Transverso abdominal para mantener estable la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares, especialmente serrato anterior del brazo de la barra de pies, en todo el cuerpo. Deltoides y supraespinoso de forma concéntrica para iniciar la presión del carro hacia fuera, de forma excéntrica para regresar. Dorsal ancho y teres mayor excéntricamente para controlar la posición de press, concéntricamente para tirar del carro hacia dentro con aducción. Oblicuos, erector espinal y abductores de cadera isométricamente para estabilizar el torso y evitar que las caderas caigan. Multifidos y oblicuos isométricamente para evitar la rotación. Glúteo mayor, isquiotibiales, flexores y aductores de la cadera isométricamente para estabilizar la pelvis en neutra. Abductores de cadera de la pierna de trabajo para elevar la pierna, de forma excéntrica para bajarla. Deltoides del brazo de trabajo concéntricamente para levantar el brazo hacia el techo, excéntricamente para bajar.

POSICIÓN INICIAL

Cuerpo en línea diagonal de la cabeza a los pies, con pelvis y columna neutras. Mano inferior en la barra de pies en línea con el hombro. Pie superior contra la hombrera delantera, pie inferior contra la hombrera trasera. Brazo superior en aducción junto a la cadera.

ACCIÓN

Abducción del brazo y la pierna superiores para elevarlos rectos hacia el techo mientras presiona el carro hacia fuera con el brazo inferior, manteniendo la posición de plancha lateral. Abduzca ambos brazos y la pierna del gesto mientras tira del carro hacia dentro. Puede omitir la abducción de la pierna superior.

VARIACIONES

- Plancha lateral: Omita la abducción del brazo superior y la pierna y sólo mueva el carro hacia fuera, manteniendo la posición de plancha lateral.
- Giro lateral del cuerpo/Elefante estrella: Misma posición inicial. Presione hacia fuera en plancha lateral, levantando el brazo superior. Luego extienda la mano de trabajo a través del cuerpo mientras gira el torso para encarar el carro (como enhebrando una aguja). Flexione simultáneamente la columna, redondeando las lumbares y flexionando las caderas para tirar del carro hacia el tope. Gire hacia atrás para mirar al lateral mientras levanta el brazo de trabajo hacia arriba y alarga la columna hasta la posición de plancha lateral. A continuación, aducte el brazo inferior para tirar del carro de nuevo hacia dentro.
- Patada lateral en estrella: Presione hacia fuera en forma de estrella con el brazo superior y la pierna en abducción. Mantenga estable la posición presionando hacia fuera mientras patea la pierna superior hacia delante. Luego devuelva la pierna y llévela hacia atrás hasta doblar la rodilla. Extienda ligeramente la columna y alcance el brazo superior redondeado por encima de la cabeza. Vuelva a la estrella neutra. A continuación, abduzca los brazos y las piernas mientras vuelve a la posición inicial.
- Preparación para la estrella: Arrodílese con las rodillas contra la hombrera delantera. Presione el carro hacia dentro y hacia fuera abduciendo y aducyendo el brazo inferior en posición de plancha de rodillas.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variación



Plancha lateral

SNAKE & TWIST

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de pies bajada al peldaño inferior o plano.

ÉNFASIS MUSCULAR

Participación de todo el cuerpo. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Glúteo mayor e isquiotibiales para extender las caderas. Erector espinal para extender la columna. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna. Aductores para unir la cara interna de los muslos. Flexores de la cadera para articular las caderas y tirar del carro hacia dentro. Dorsal ancho y serrato anterior para estabilizar los hombros. En la torsión, oblicuos contralaterales para rotar el torso mientras las caderas descienden. Deltoides y pectoral mayor de forma concéntrica al bajar la pelvis, de forma concéntrica en la elevación.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie a un lado del carro, mirando hacia la parte posterior del Reformer. Coloque la mano más cercana al carro en la esquina delantera del carro, la mano opuesta en las hombreras. Coloque el pie de la pierna exterior sobre la barra de pies bajada. Cruce la pierna opuesta por delante, con el tobillo encima de la pierna de apoyo. Brazos y piernas rectos. Caderas levantadas hacia el techo, con la pelvis hacia el suelo en inclinación posterior. Columna vertebral flexionada. Cabeza entre los brazos, mirando hacia las rodillas.

ACCIÓN

Serpiente: Manteniendo la columna flexionada y las piernas en aducción, extienda las caderas para mover el carro hacia fuera. Articule desde la pelvis para extender la columna, formando una línea larga mientras el carro sigue moviéndose hacia fuera. A continuación, manteniendo la pelvis y las lumbares estables, deslice las escápulas hacia abajo para extender la columna torácica, manteniendo la cabeza en línea con la columna torácica. Alargue la columna hacia atrás hasta formar una línea larga e inicie desde la cabeza la flexión de la columna y las caderas mientras controla el retorno del carro con los abdominales. La mano puede estar en el carro junto al bloque de hombros si es más estable para el individuo.

Torsión: Manteniendo la columna flexionada y las piernas en aducción, extienda las caderas para mover el carro hacia fuera hasta la mitad. Mantenga el carro lo más quieto posible mientras se mueve desde los hombros, dejando caer la pelvis hacia abajo para que se sitúe por encima del carro mientras el torso gira para mirar al techo. Levante la pelvis hacia arriba, manteniendo el carro inmóvil. Luego asiente con la barbilla y aumente la flexión de la columna y la cadera para controlar el retorno del carro.

VARIACIÓN

- Alcance el brazo hacia el techo (Muy avanzado): Mientras el torso gira hacia el techo en el giro, suelte la mano más cercana a la barra de pies. Levante la mano hacia el techo y vuelva a bajar el brazo para el carro mientras el torso gira hacia el carro y el carro vuelve al tope.



1



2



3

ARABESQUE

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar la columna en neutra. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para presionar el carro al alejarse, de forma excéntrica al regresar. Flexores de la cadera en la pierna de pie de forma concéntrica para tirar del carro hacia dentro. Isquiotibiales, glúteo mayor y rotadores laterales de la pierna de apoyo para levantar la pierna.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie sobre el carro con el talón de la pierna de apoyo plano contra las hombreras con el peso centrado sobre el pie tanto como sea posible. Manos en la barra de pies, a la distancia de los hombros, con los brazos extendidos. Columna vertebral ligeramente extendida, con la pelvis sobre la pierna de pie. Pierna de trabajo extendida, girada lateralmente y llegando directamente detrás de la cadera, con los hombros y la pelvis lo más cuadrado posible.

ACCIÓN

Manteniendo el torso y los brazos estabilizados y la pierna de trabajo quieta en el espacio, extienda la cadera de la pierna de pie, articulando la cadera para empujar el carro hacia atrás. Flexione la cadera de la pierna de pie para devolver el carro a la posición inicial, manteniendo la pierna de trabajo levantada. Movimiento alternativo: Empiece con la pierna de trabajo abajo con la pierna de pie. Levante la pierna de trabajo mientras el carro presiona hacia fuera, luego baje la pierna al volver.

VARIACIONES

- Posición inicial alternativa: con el talón levantado ligeramente contra la hombrera.
- De rodillas: La rodilla de la pierna de trabajo está flexionada y girada lateralmente.



1



2



3

TENDON STRETCH

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar las regiones lumbopélvicas. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para crear e isométrica para mantener la columna en flexión. Multifidos y oblicuos para evitar la rotación. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar la pelvis hacia atrás. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior concéntricamente para extender los hombros y presionar el carro hacia fuera; pectoral mayor y deltoides anterior concéntricamente para flexionar los hombros y tirar del carro hacia dentro.

POSICIÓN INICIAL

De pie sobre el carro, frente a las poleas, pies en dorsiflexión sobre el borde del carro, con los talones hacia abajo en dirección a los muelles. Piernas extendidas y en aducción. Columna vertebral y caderas flexionadas. Talones de las manos en la barra de pies con los brazos extendidos, dedos apuntando hacia los muelles. Brazos por fuera de las piernas con las escápulas estables. Mirada a las rodillas.

ACCIÓN

Mantenga la columna flexionada y las escápulas estables. Presione las manos en la barra de pies mientras deja caer la pelvis hacia el suelo y presiona el carro hacia fuera mientras extiende los hombros. Presione hacia fuera sólo hasta donde pueda mantener el torso estable y los brazos rectos. Aumente la flexión y eleve la pelvis hacia atrás a través de los brazos mientras flexiona los hombros para tirar del carro de vuelta al inicio.

VARIACIONES

- Flexiones de tríceps: Añada flexión de tríceps mientras presiona hacia fuera. A continuación, extienda los codos y vuelva a meter el carro.



1



2



3

CONTROL BACK

Plank & Prone

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna. Oblicuos y multifidos para evitar la rotación. Glúteo mayor e isquiotibiales para inclinar posteriormente la pelvis. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides anterior de forma concéntrica para flexionar el hombro. Flexores de la cadera de la pierna de trabajo concéntricamente para levantar la pierna hacia arriba, excéntricamente para bajar.

POSICIÓN INICIAL

Manos en las hombreras, bajo los hombros, con los brazos extendidos. Arcos de los pies sobre la barra de pies en posición de Pilates V, con las piernas extendidas, en aducción y rotación lateral. Las caderas cerca de las hombreras en posición neutra de la columna y la pelvis.

ACCIÓN

Mantenga las escápulas estables durante todo el movimiento. Extienda los hombros para presionar el carro hacia fuera mientras inclina la pelvis hacia atrás y flexiona la columna lumbar en posición de retroversión y levanta una pierna larga hacia el techo. Flexione los hombros y extienda la columna hasta la posición neutra para volver a meter el carro y bajar la pierna hasta la posición inicial. A continuación, presione hacia fuera, levantando la otra pierna. Repita de 3 a 5 veces, alternando los lados como en el jalón de piernas realizado en el Mat.

VARIACIONES

- Piernas paralelas: Para evitar la hiperextensión de las rodillas.
- Pierna en círculo: Haga un círculo con la pierna hacia un lado y baje hacia la barra de pies regresando el carro, puede invertir la dirección.
- Ambas piernas en la barra de pies: Más estable para centrarse en la inclinación posterior de la pelvis y la flexión de la columna.



1



2



3

BEND & STRETCH

Feet in Straps Series

Nivel
Principiante–
Avanzado

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis y la columna lumbar. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps excéntricos y concéntricos; aductores isométricos durante todo el ejercicio.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies en las correas (lazos largos), con las rodillas extendidas y las caderas flexionadas a 45 grados. Fémures paralelos y en aducción, dedos de los pies en flexión plantar.

ACCIÓN

Flexione las rodillas y las caderas hasta donde pueda mantener la pelvis neutra. Extienda las rodillas y las caderas hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Rotación lateral: Rotadores laterales para mantener la rotación lateral de los fémures.
- Media rotación: Aductores, tensor fascia lata, fibras anteriores del glúteo medio y mínimo.
- Unilateralmente con un pie en la correa: Aductores, oblicuos y multifidos para mantener la pelvis neutra y evitar la rotación.
- Añadir articulación del tobillo: Flexión plantar mientras alarga las piernas; dorsiflexión mientras flexiona las rodillas.
- Distancia de las piernas a la cadera en abducción: Mantenga las caderas ligeramente abducidas para desafiar la estabilidad de las piernas.



1



2



3

LIFT & LOWER

Feet in Straps Series

Nivel
Principiante–
Intermedio

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis y la columna lumbar. Glúteo mayor e isquiotibiales excéntricos y concéntricos para controlar la flexión y extensión de las caderas. Cuádriceps y aductores isométricos para estabilizar las piernas extendidas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies en las correas (lazos largos), con las rodillas extendidas y las caderas flexionadas a 45 grados. Fémures paralelos y en aducción, dedos de los pies en flexión plantar.

ACCIÓN

Flexione las caderas, llevando las piernas hacia el techo hasta donde pueda mantener la pelvis neutra en el carro. Extienda las caderas hacia atrás hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Rotación lateral: Rotadores laterales para mantener la rotación lateral de los fémures. Esto también se presta a alargar el bíceps femoral, debido a la rotación lateral de la cadera.
- Media rotación: Aductores, tensor fascia lata, fibras anteriores del glúteo medio y mínimo.
- Unilateralmente con un pie en la correa: Aductores, oblicuos y multifidos para mantener la pelvis neutra y evitar la rotación.
- Añadir articulación del tobillo: Flexión plantar mientras alarga las piernas; dorsiflexión mientras flexiona las rodillas.
- Distancia de las piernas a la cadera en abducción: Mantenga las caderas ligeramente abducidas para desafiar la estabilidad de las piernas.



1



2



3

CIRCLES

Feet in Straps Series



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis y la columna lumbar. Glúteo mayor e isquiotibiales excéntricos y concéntricos para controlar la flexión y extensión de las caderas. Cuádriceps y aductores isométricos para estabilizar las piernas extendidas. Aductores y abductores para circunducir las caderas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies en las correas (lazos largos), con las rodillas extendidas y las caderas flexionadas a 45 grados. Fémures paralelos y en aducción, dedos de los pies en flexión plantar.

ACCIÓN

Flexione las caderas, llevando las piernas hacia el techo. A continuación, abduzca las caderas para iniciar la circunducción de la cadera y devolver las piernas a la posición inicial. Invierta la circunducción en la otra dirección.

VARIACIONES

- Rotación lateral: Rotadores laterales para mantener la rotación lateral de los fémures.
- Media rotación: Un mayor énfasis en los aductores, el tensor de la fascia lata y las fibras anteriores del glúteo medio y el glúteo menor a medida que se circunducen las caderas.
- Unilateralmente con un pie en la correa: Aductores, oblicuos y multifidos para mantener la pelvis neutra y evitar la rotación.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis y la columna lumbar. Glúteo mayor e isquiotibiales excéntricos y concéntricos para controlar la flexión y extensión de las caderas. Cuádriceps y rotadores laterales isométricamente para estabilizar las piernas extendidas y en rotación externa. Aductores concéntricamente para cerrar las piernas, abductores concéntricamente para abrirlas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies en las correas con las rodillas extendidas y las caderas flexionadas a 45 grados. Fémures rotados lateralmente y en aducción.

ACCIÓN

Abducción y aducción simultáneas de las piernas rotadas lateralmente con movimiento de pulsaciones, abducción de las piernas no más allá de la distancia de las caderas. Flexión plantar de los tobillos durante una serie de pulsaciones, luego dorsiflexión durante otra serie.

VARIACIONES

- Paralelas: Más énfasis en todo el grupo de aductores.
- Cambio de ritmo: Recluta los músculos a un ritmo diferente.
- Sólo flexión plantar.



1



2



3

FROG

Feet in Straps Series

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Rotadores laterales de la cadera isométricamente para mantener la rotación externa en todo momento. Extensores de la cadera excéntricamente mientras las piernas se articulan hacia arriba, aductores excéntricamente para llevar las caderas en forma de diamante. Cuádriceps de forma concéntrica para extender las rodillas. Glúteo mayor, isquiotibiales y aductores concéntricamente para bajar las piernas a 45 grados.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Pies en las correas (lazos largos), con las rodillas extendidas y las caderas flexionadas a 45 grados. Los fémures girados lateralmente y en aducción, los dedos de los pies flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Manteniendo las rodillas extendidas, flexione las caderas hasta donde pueda mantener la pelvis neutra. Flexione las rodillas y abduzca los fémures, haciendo una forma de diamante mientras mantiene el carro inmóvil. Luego extienda las rodillas y dorsiflexione los tobillos, continuando manteniendo el carro inmóvil. A continuación, abduzca las piernas hasta la posición inicial, moviendo el carro. Repita 3 veces. Luego invierta el sentido.



1



2



3

STAG/PETER PAN

Feet in Straps Series

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y multifidos isométricamente para evitar la rotación y la elevación de la pelvis. Rotadores laterales de la cadera isométricamente para mantener la rotación externa durante todo el recorrido. Extensores y aductores de la cadera de forma excéntrica cuando la pierna se extiende hacia el lado, de forma concéntrica cuando la pierna se aduce. Glúteo mayor, isquiotibiales y aductores excéntricamente para flexionar la rodilla, concéntricamente para extenderla.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el carro, con la pelvis y la columna neutras. Los pies en las correas con las rodillas extendidas y las caderas flexionadas a 45 grados. Fémur en rotación lateral y aducción.

ACCIÓN

Abducción de ambos fémures mientras la rodilla de uno de ellos se flexiona y el tobillo se dorsiflexiona, alineando el talón con la sínfisis púbica. Extienda la rodilla y aducte los fémures hasta la posición inicial. Alterne de lado a lado, manteniendo una tensión uniforme en ambas correas.



1



2



3

SHORT SPINE

Feet in Straps Series

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna al rodar hacia arriba y de forma excéntrica al rodar hacia abajo. Glúteo mayor, isquiotibiales y aductores isométricamente para mantener las caderas abiertas y juntas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino, con la pelvis y la columna en neutro. Pies en correas, con las piernas en aducción, rotadas lateralmente y extendidas en diagonal baja. Brazos apoyados a los lados del cuerpo.

ACCIÓN

Gire las piernas hasta ponerlas en paralelo. Haga una bisagra con las caderas y comience a articular la columna hacia arriba del carro hasta que las piernas lleguen hacia el techo y el peso descansa sobre la parte superior de la columna torácica/omóplatos con el carro acoplado. Mantenga la posición de la parte superior del cuerpo mientras gira lateralmente las piernas. Mantenga esa posición mientras las rodillas y los tobillos se flexionan en forma de rana/diamante. Mantenga la distancia de los pies y la cadera mientras la columna vertebral se articula de nuevo hacia el carro hasta que el sacro haya bajado. A continuación, extienda las rodillas y presione los pies para volver a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Reverso: Flexione las rodillas y ruede hacia arriba. Luego extienda las piernas hacia el techo, gírelas hasta que queden paralelas y ruede hacia abajo por la columna torácica hasta la lumbar, volviendo al inicio.



1



2



3

LONG SPINE

Feet in Straps Series

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna al rodar hacia arriba y de forma excéntrica al rodar hacia abajo. Glúteo mayor, isquiotibiales y aductores isométricamente para mantener las caderas extendidas. Aductores concéntricamente para abrir las piernas, abductores concéntricamente para cerrar las piernas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino, con la pelvis y la columna en neutro. Pies en las correas, con las piernas en aducción, giradas lateralmente y extendidas en diagonal baja. Brazos apoyados a los lados del cuerpo.

ACCIÓN

Gire las piernas hasta ponerlas en paralelo. Sin bascular las caderas, comenzando en el sacro, articule la columna hacia arriba fuera del carro hasta que las piernas lleguen hacia el techo y el peso descansa sobre la parte superior de la columna torácica/homóplatos. A continuación, gire las piernas lateralmente y abduzca las caderas hasta la distancia de los hombros. Manteniendo las piernas quietas, presione las correas y haga una retroversión y articule la columna vertebral de nuevo hacia el carro, aduciendo las piernas.

VARIACIÓN

- Reverso: Empiece con las piernas en abducción para rodar hacia arriba y en aducción para rodar hacia abajo.



1



2



3

BEND & STRETCH

Side-Lying, Foot In Strap



ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos y multífidos isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis en posición neutra. Glúteo mayor y cuádriceps concéntricamente para extender la cadera y la rodilla, excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado en medio del carro, con los hombros y las caderas apilados. Columna vertebral neutra. Cadera inferior flexionada a 90 grados. Correa larga colocada en el arco del pie superior. Fémur paralelo y alineado con el centro de la cadera. Brazo inferior agarrado a la clavija, brazo superior colocado delante del abdomen sobre el carro. Pelota de Pilates o almohada colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna en posición neutra, flexione la rodilla y la cadera de la pierna de arriba. Extienda la rodilla y la cadera hasta la posición inicial.

VARIACIÓN

- Rotación lateral: Desafíe isométricamente los rotadores laterales para mantener el fémur en rotación lateral.



1



2



3

LOWER & LIFT

Side-Lying, Foot In Strap

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

El transverso abdominal y el multifido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis en posición neutra. Aductores excéntricos durante la abducción del fémur, aductores concéntricos para devolver el fémur a la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado en medio del carro, con los hombros y las caderas apilados. Columna vertebral neutra. Cadera inferior flexionada a 90 grados. Correa larga colocada en el arco del pie superior. Fémur paralelo y alineado con el centro de la cadera. Brazo inferior agarrado a la clavija, brazo superior colocado delante del abdomen sobre el carro. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, abduzca el fémur todo lo que pueda sin dejar de estar en línea con la cadera y en paralelo. A continuación, vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Rotación lateral: Desafíe los rotadores laterales isométricamente para mantener el fémur en rotación lateral.
- Cadera flexionada: Isquiotibiales de forma excéntrica e isométrica para controlar la flexión de la cadera.



1



2



3

CIRCLES

Side-Lying, Foot In Strap



ÉNFASIS MUSCULAR

El transverso abdominal y el multifido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis en posición neutra. Aductores excéntricos, glúteo mayor e isquiotibiales durante una dirección del círculo, concéntricamente durante la otra dirección.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado en el centro del carro, con los hombros y las caderas apilados. Columna vertebral neutra. Cadera inferior flexionada a 90 grados. Correa larga colocada en el arco del pie superior. Fémur paralelo y alineado con el centro de la cadera. Brazo inferior agarrado a la clavija, brazo superior colocado delante del abdomen sobre el carro. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Circunducte el fémur, trazando círculos con la pierna superior en medio de la articulación de la cadera de 5 a 10 veces. Luego invierta los círculos.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

BRUSH FORWARD & BACK

Side-Lying, Foot In Strap



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y multifido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis neutra. Isométricamente aductores, glúteo mayor e isquiotibiales excéntricamente al flexionar la cadera, concéntricamente para extender la cadera.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado en medio del carro, con los hombros y las caderas apilados. Columna vertebral neutra. Cadera inferior flexionada a 90 grados. Correa larga colocada en el arco del pie superior. Fémur paralelo y alineado con el centro de la cadera. Brazo inferior agarrado a la clavija, brazo superior colocado delante del abdomen sobre el carro. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Flexione la cadera para rozar la pierna de arriba hacia delante hasta donde la pelvis pueda mantenerse en posición neutra, manteniendo el fémur a la altura de la cadera. Luego extienda la cadera y roce la pierna más allá de la cadera neutra.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SINGLE-ARM ADDUCTION/T-PRESS

Side-Lying, Arm In Strap

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

El transverso abdominal y el multifido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis neutra. Dorsal ancho y pectoral mayor concéntricamente para aducción del húmero, excéntricamente para controlar la abducción del húmero hasta la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado sobre el carro, con los hombros y caderas apilados, alineados con el borde posterior del carro. Columna vertebral neutra. Piernas apiladas con ambas caderas y rodillas flexionadas. Brazo superior abducido a 90 grados, sujetando la correa larga, con la palma hacia el cuerpo, brazo inferior flexionado y sujetándose a la clavija. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Abduzca el hombro para bajar el brazo hacia el lado del cuerpo, con la palma de la mano hacia la cadera. Abduce el brazo y el hombro para devolver el brazo a la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

CIRCLES

Side-Lying, Arm In Strap



ÉNFASIS MUSCULAR

El transverso abdominal y el multifido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis en posición neutra. Dorsal ancho, teres mayor, deltoides y pectoral mayor de forma concéntrica para circundar el húmero.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado sobre el carro, con los hombros y las caderas apilados, alineados con el borde posterior del carro. Columna vertebral neutra. Piernas apiladas, con ambas caderas y rodillas flexionadas. Brazo superior abducido a 90 grados, sujetando la correa larga, con la palma hacia abajo en dirección al cuerpo, brazo inferior flexionado y sujetándose a la clavija. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Baje el brazo hacia un lado del cuerpo, luego hacia delante y de nuevo hacia arriba y hacia fuera hasta la posición inicial. Invierta el sentido de los círculos. Circunducte el húmero hasta 90 grados de flexión y extensión del hombro. Varíe el tamaño de los círculos para cambiar el reto o adaptarse a la amplitud de movimiento de cada individuo.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

TRICEPS TAPS

Side-Lying, Arm In Strap

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal y multífido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis neutra. Bíceps para flexionar el codo de forma concéntrica. Dorsal ancho y pectoral mayor concéntricamente para aducir el húmero, excéntricamente para controlar la abducción del húmero hasta la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado sobre el carro, con los hombros y las caderas apilados, alineados con el borde posterior del carro. Columna vertebral neutra. Piernas apiladas con ambas caderas y rodillas flexionadas. Brazo superior abducido a 90 grados, sujetando la correa larga, con la palma hacia abajo en dirección al cuerpo, brazo inferior flexionado y sujetándose a la clavija. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Flexione el codo y aducte el húmero para bajar el brazo hacia la caja torácica. Luego alargue el brazo hacia atrás hasta 90 grados, manteniendo el carro estable.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

TRICEPS PRESS

Side-Lying, Arm In Strap

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

El transverso abdominal y el multifido isométricamente, así como los oblicuos contralateral e ipsilateralmente para mantener la columna y la pelvis en posición neutra. Dorsal ancho y pectoral mayor isométricamente para mantener la aducción del húmero. Tríceps concéntrica y excéntrica para extender y flexionar el codo.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado sobre el carro, con los hombros y las caderas apilados, alineados con el borde posterior del carro. Columna vertebral neutra. Brazo inferior flexionado sujetándose a la clavija. Piernas apiladas, con ambas caderas y rodillas flexionadas. Brazo superior en aducción justo por encima de la caja torácica, con el codo flexionado a 90 grados, la palma hacia fuera. Pelota de pilates o almohadilla colocada bajo la cabeza en el reposacabezas si es necesario.

ACCIÓN

Extienda el codo para alargar el brazo. Luego flexione el codo para volver a la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ADDITION

Arm Series, Facing Side

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multífidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Pectoral mayor y teres mayor para aducir el brazo.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando de lado, pelvis y columna en posición neutra. Fémur abducido en línea con las caderas. Mano más cercana a las poleas, sujetando la correa corta o larga. Hombro en abducción, con el codo doblado y la palma de la mano hacia el cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo el cuerpo estable, aducte el brazo para llevar el antebrazo a través del torso. Abducción para volver a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ABDUCTION

Arm Series, Facing Side



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multifidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Supraespinoso y deltoides para abducir el brazo.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando de lado, pelvis y columna en posición neutra. Fémur abducido en línea con las caderas. Mano más cercana a la barra de pies sujetando la correa corta o larga. Codo doblado y palma de la mano hacia el cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo el cuerpo estable, abduce el brazo llevando el codo para alejar el brazo del cuerpo. A continuación, aduce el brazo para llevar el antebrazo de nuevo delante del torso.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

INTERNAL ROTATION

Arm Series, Facing Side

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multífidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Estabilizadores del antebrazo para mantener la muñeca neutra. Subescapular para rotar el antebrazo hacia dentro.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando hacia los lados, pelvis y columna en posición neutra. Fémur abducido en línea con las caderas. Mano más cercana a las poleas, sujetando la correa corta o larga, muñeca neutra. Codo doblado a 90 grados, con el húmero en aducción hacia el lado del cuerpo.

ACCIÓN

Gire el antebrazo hacia el cuerpo, manteniendo el codo doblado a 90 grados. A continuación, vuelva a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

EXTERNAL ROTATION

Arm Series, Facing Side

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles

to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multifidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Estabilizadores del antebrazo para mantener la muñeca neutra. Teres menor e infraespinoso para rotar el antebrazo hacia fuera.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando de lado, pelvis y columna en posición neutra. Fémur abducido en línea con las caderas. Mano más cercana a la barra de pies sujetando la correa corta o larga. Codo doblado a 90 grados, con el antebrazo por delante del torso y la palma hacia el cuerpo.

ACCIÓN

Gire el antebrazo alejándolo del cuerpo, manteniendo el codo doblado a 90 grados. Luego gire de nuevo a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

DRAW A SWORD/DIAGONAL PULL

Arm Series, Facing Side

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

●
to
●

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multífidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Músculos del manguito rotador, deltoides para abducir el húmero y tríceps de forma concéntrica para extender el codo, de forma excéntrica para el retorno. Estabilizadores del antebrazo para mantener la muñeca neutra.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando hacia los lados, pelvis y columna en neutro. Fémur abducido en línea con las caderas. Mano más cercana a la barra de pies sujetando la correa corta o larga. Antebrazo paralelo al suelo a través del abdomen con el codo flexionado, la palma hacia dentro. Brazo opuesto neutro y presionando ligeramente sobre la cara externa del muslo.

ACCIÓN

Abducción del hombro hacia un lado mientras se despliega el brazo, extendiendo el codo ligeramente por encima de la altura del hombro en posición diagonal alargada, con la palma hacia fuera. Flexione el codo y devuelva el brazo a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

STRAIGHT UP/SHAVE THE EAR

Arm Series, Facing Side

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multífidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Estabilizadores del antebrazo para mantener la muñeca neutra. Deltoides para flexionar el hombro. Tríceps para extender el codo.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando hacia los lados, pelvis y columna en posición neutra. Fémur abducido en línea con las caderas. Mano más cercana a las cuerdas sujetando la correa corta o larga con el codo flexionado, el húmero en aducción hacia el lado del cuerpo y la palma de la mano hacia dentro del cuerpo.

ACCIÓN

Extienda el codo, subiendo los brazos hacia el techo mientras mantiene el hombro relajado. Flexione el codo y el brazo desciende hasta la posición inicial.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

HUG A MOON

Arm Series, Facing Side

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
to

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multifidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Deltoides para aducir los brazos de forma concéntrica.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando hacia los lados, pelvis y columna en neutro. Fémures abducidos en línea con las caderas. Mano más cercana a las cuerdas sujetando la correa corta o larga. Ambos brazos abducidos a la altura de los hombros, palmas supinadas, codos suaves, ligeramente flexionados.

ACCIÓN

Abduzca ambos brazos hacia el techo, manteniendo los codos suaves. A continuación, abduzca ambos brazos hasta la posición inicial.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

OBLIQUE TWIST

Arm Series, Facing Side



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multífidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Deltoides y pectoral mayor y estabilizadores escapulares para mantener los brazos en aducción, oblicuos contralaterales para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando de lado, pelvis y columna neutras. Fémures abducidos en línea con las caderas, ambas manos agarrando el lazo, brazos redondeados y abducidos a la altura de los hombros por delante del esternón. Opción de sostener el Magic Circle entre la correa y el esternón para disminuir el movimiento de los brazos y favorecer la rotación de la columna vertebral

ACCIÓN

Gire el torso, los brazos y la cabeza hacia la barra de pies y hacia atrás por el centro y luego hacia las poleas en una acción suave manteniendo la pelvis lo más quieta posible.

VARIACIONES

- Sentado en el carro.
- Correa trasera para cambiar el lugar de la tensión.



1



2



3

KNEELING SIDE BEND

Arm Series, Facing Side



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, multífidos, erector espinal isométricamente para mantener la pelvis y la columna en neutra. Glúteo mayor, isquiotibiales, aductores, abductores para mantener la pelvis sobre los fémures. Oblicuos ipsilaterales de forma concéntrica y excéntrica para flexionar lateralmente la columna.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el carro, mirando de lado, pelvis y columna en neutra. Fémur abducido en línea con las caderas. Correa corta o larga en el brazo por encima del codo, del brazo más cercano a las poleas. Ambas manos agarradas a la cabeza, con los talones de las manos justo por encima de las orejas.

ACCIÓN

Flexione lateralmente la columna de lado a lado manteniendo la pelvis y las caderas estables.

VARIACIÓN

- Sentado en el carro.



1



2



3

MERMAID

Arm Series, Facing Side

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Erector espinal, oblicuos y multifidos para evitar la flexión, extensión o rotación de la columna vertebral. Oblicuos ipsilaterales de forma concéntrica y excéntrica para flexionar lateralmente la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el carro, mirando de lado, pelvis y columna en neutra. Piernas en posición Z. Espinilla más cercana a las poleas contra las hombreras. La mano más cercana a la barra de pies se agarra a ésta ligeramente por delante del hombro. El brazo opuesto está extendido hacia el techo, con una ligera flexión en el codo y la palma de la mano mirando hacia la cabeza.

ACCIÓN

Presione el carro hacia fuera alargándolo lejos de la barra de pies, flexionando lateralmente la columna hacia la barra de pies. Regrese el carro y levante el brazo opuesto para flexionarlo lateralmente hacia el otro lado.



1



2



3

SIDE SPLITS

Standing Exercises

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de pies en el ajuste más bajo o hasta abajo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Abdominales y erector espinal isométricamente para estabilizar el torso, glúteo mayor para estabilizar la pelvis en posición neutra para todos los splits laterales. Abductores de la cadera de forma concéntrica para presionar hacia fuera, de forma excéntrica para regresar con mayor tensión; aductores de la cadera de forma excéntrica para presionar hacia fuera, de forma concéntrica para regresar con menor tensión.

POSICIÓN INICIAL

De pie, de lado, con un pie en la plataforma de madera y el otro en el carro. Pies separados a la distancia de las caderas. Columna vertebral y pelvis en neutra. Piernas extendidas en paralelo. Brazos extendidos hacia los lados, en línea con los hombros. Peso distribuido uniformemente entre ambos pies.

ACCIÓN

Abducción (mayor tensión): Presione el carro hacia fuera, manteniendo el torso equilibrado uniformemente entre ambas piernas. Concéntrese en los laterales de las caderas. A continuación, controle el retorno al tope con los abductores de forma excéntrica. Aducción (tensión más ligera): Presione el carro hacia fuera, manteniendo el torso equilibrado uniformemente entre ambas piernas. Concéntrese en la cara interna de los muslos. A continuación, controle el retorno al tope con los aductores de forma concéntrica.

VARIACIONES

- Rotación lateral.
- Sierra de Pie/Cruzado (Avanzado): Abduzca las piernas uniformemente para presionar el carro hacia fuera. Manteniendo el carro inmóvil, rote y flexione simultáneamente la columna hacia delante para alcanzar con la mano la plataforma hacia el pie del carro. Vuelva a la vertical y al centro. Luego gire y flexione la columna para alcanzar la mano del carro hacia el pie de la plataforma. Vuelva a la vertical y al centro. Repita, alternando los lados.
- Bisagra & Roll-up/Recogiendo Flores (Avanzado): Abduce las piernas para presionar el carro hacia fuera. Luego, manteniendo el carro quieto, haga una bisagra en las caderas para doblarse con la columna neutra. A continuación, deje caer la barbilla hacia el pecho y baje los brazos hacia el suelo como si recogiera un manojo de flores. Articule la columna desde la pelvis hasta la cabeza rodando hacia arriba hasta colocarse vertical en neutra. A continuación, vuelva al tope y extienda ligeramente la columna torácica, elevando el esternón hacia el techo mientras abre los brazos hacia los lados como si lanzara las flores por encima de la cabeza. Vuelva a la vertical y repita.



1



2



3

Variations



Cruzado | 1



2



3



4



Recogiendo Flores | 1



2



3



4



5

LEG PRESSES & SKATING

Standing Exercises



ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos para estabilizar la región lumbopélvica. Abdominales y erector espinal isométricamente para estabilizar el torso, glúteo mayor para estabilizar la pelvis en posición neutra para todos los splits laterales. Cuádriceps de forma excéntrica al flexionar las rodillas, de forma concéntrica al extenderlas. Abductores de cadera concéntricamente al presionar hacia fuera, excéntricamente al regresar.

POSICIÓN INICIAL

De pie, de lado, con un pie sobre la plataforma de madera y el otro sobre el carro, con los pies separados a la distancia de las caderas. Columna vertebral y pelvis neutra. Piernas en paralelo con las rodillas flexionadas. Brazos extendidos hacia los lados en línea con los hombros. Peso distribuido uniformemente entre ambos pies.

ACCIÓN

Press de piernas en el carro: Mantenga más peso sobre el pie de la plataforma. Extienda y luego doble la rodilla de la pierna en el carro para presionar el carro hacia fuera y hacia dentro. Mantenga alineados la cadera, la rodilla y el pie de la plataforma.

Press de piernas en la plataforma: Mantenga más peso en el pie del carro. Extienda, luego doble la rodilla de la pierna en la plataforma para presionar el carro hacia fuera y hacia dentro. Mantenga la cadera, la rodilla y el pie del carro alineados.

Patinaje: Mantenga el peso sobre el pie del carro. Extienda la rodilla de la plataforma, presionando el carro hacia fuera y dejando que la pelvis se desplace hacia ese lado. Luego mantenga el carro quieto, doble la rodilla de la pierna de la plataforma y desplace la pelvis y el peso hacia el lado de la plataforma mientras extiende la rodilla de la pierna en el carro. Muévase con un movimiento de patinaje fluido como si estuviera sobre patines de hielo.

VARIATIONS

- Plié hacia afuera: Manteniendo el carro quieto, doble las rodillas, haga un pequeño plié. Luego abduzca las caderas para presionar el carro hacia fuera. Mantenga el carro quieto mientras extiende las rodillas para volver a ponerse de pie. Abduzca las piernas para tirar del carro hacia dentro.
- Plié hacia dentro: Presione el carro hacia fuera, manteniendo el torso equilibrado uniformemente entre ambas piernas. Luego mantenga el carro quieto mientras dobla las rodillas, haga un pequeño plié. Abduzca las piernas en el plié para tirar del carro hacia dentro. Vuelva a ponerse de pie.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

FRONT SPLITS

Standing Exercises

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
••

AJUSTE DEL EQUIPO

Se recomienda una persona o utilizar una barra larga de madera como ayuda para el equilibrio. Baje la barra de pies hasta el ajuste más bajo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener la posición de la columna. Oblicuos y multífidos para limitar la rotación. Glúteo mayor, isquiotibiales y cuádriceps de la pierna trasera isométricamente para estabilizar la posición de la pierna. Cuádriceps de la pierna delantera de forma concéntrica para extender la rodilla y presionar el carro, de forma excéntrica para controlar el retorno al tope. Glúteo mayor e isquiotibiales de la pierna delantera para mantener la pelvis estable sobre los fémures.

POSICIÓN INICIAL

Desplante, mirando hacia la barra de pies. Un pie sobre la barra de pies, con la rodilla flexionada en línea con la tuberosidad isquiática. Pierna trasera extendida a lo largo con el talón contra la hombrera. Pelvis y hombros en escuadra con la parte delantera del Reformer. Torso vertical, con ligera extensión en la columna. Brazos extendidos a los lados a la altura de los hombros o sobre las caderas para mantener el equilibrio.

ACCIÓN

Manteniendo estables la pierna trasera, la pelvis y el torso, extienda la pierna delantera para presionar el carro hacia fuera. Luego doble la rodilla para volver a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Manos en la barra de pies: Mantenga las manos tocando la barra de pies para disminuir el desafío del equilibrio y aumentar la seguridad de la persona.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

BACK SPLITS

Standing Exercises

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

AJUSTE DEL EQUIPO

Se recomienda una persona o utilizar una barra larga de madera como ayuda para el equilibrio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector espinal y oblicuos para mantener la posición de la columna. Oblicuos y multífidos para limitar la rotación. Glúteo mayor, isquiotibiales, rotadores laterales y cuádriceps de la pierna posterior isométricamente para estabilizar la posición de la pierna. Cuádriceps de la pierna delantera de forma concéntrica para extender la rodilla y presionar el carro, de forma excéntrica para controlar el retorno al tope. Glúteo mayor e isquiotibiales de la pierna delantera para mantener la pelvis estable sobre los fémures.

POSICIÓN INICIAL

Desplante, de frente a las poleas. Un pie en el pliegue del reposacabezas, con la rodilla flexionada en línea con la tuberosidad isquiática y directamente debajo de la rodilla. Pierna trasera extendida a lo largo, girada lateralmente con el pie en la parte exterior de la barra (la mayor parte del pie en la barra, para estabilizar). Pelvis y hombros en ángulo recto con la parte posterior del Reformer. Torso vertical, con ligera extensión en la columna. Brazos extendidos hacia los lados a la altura de los hombros. Puede bajar la barra de pies para reducir la altura de la pierna de atrás, disminuyendo al mismo tiempo la extensión de la columna requerida en la posición.

ACCIÓN

Manteniendo estables la pierna de atrás, la pelvis y el torso, extienda la pierna delantera para presionar el carro hacia fuera. Luego doble la rodilla para volver a la posición inicial con el pie debajo de la rodilla.

VARIACIÓN

- Manos en las hombreras: Mantenga las manos tocando las hombreras para disminuir el desafío del equilibrio y aumentar la seguridad de la persona.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

EVE'S LUNGE

Standing Exercises



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y multífidos para evitar la rotación. Glúteo mayor de la pierna de atrás para estabilizar la pelvis sobre el fémur y aumentar la extensión de la cadera. Aumentar la longitud a la vez que se estiran el psoas ilíaco, el recto femoral y el sartorio.

POSICIÓN INICIAL

De pie, con un pie en el suelo, a la altura del borde de la barra de pies del Reformer. El otro pie está dorsiflexionado contra la hombrera. Ambas rodillas están flexionadas, con la rodilla de atrás apoyada en el carro. Ambas manos en la barra de pies con los codos extendidos. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Mantenga la columna estable y las caderas lo más niveladas posible. Presione la pierna de atrás contra la hombrera mientras dobla la rodilla de la pierna de delante que está de pie, sintiendo el estiramiento en los flexores de la cadera de la pierna de atrás. Mantenga la participación del glúteo mayor en la pierna de atrás para mantener la pelvis tirada hacia delante y evitar extender la columna lumbar. Para aumentar el estiramiento, levante el brazo interior hacia el techo y mantenga la posición durante 30 segundos.

VARIACIONES

- De rodillas sobre el carro para un estiramiento de muslo simple: Coloque el pie delantero sobre la barra de pies o la plataforma, con el pie de la pierna trasera contra la hombrera. Presione la pierna de atrás, manteniendo la cadera extendida. A continuación, extienda la rodilla delantera para presionar el carro hacia fuera todo lo posible en posición de split.
- Eve's lounge con flexión y extensión de la columna: Empiece de pie junto al Reformer, con el pie en el suelo junto a la parte delantera del armazón, y el pie trasero apoyado contra la hombrera. La pierna de pie está recta y la rodilla de atrás se levanta del carro. Ambas manos en la barra de pies con los brazos extendidos. La columna está flexionada en posición redonda, con la mirada en el ombligo. Presione el carro hacia fuera con la pierna de atrás mientras articula la columna y la pierna de pie se dobla haciendo un desplante con una ligera extensión de la columna torácica. Para volver atrás, incline la pelvis para aumentar el estiramiento de la pierna de atrás mientras redondea la columna en flexión y vuelve al tope.



1

Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

