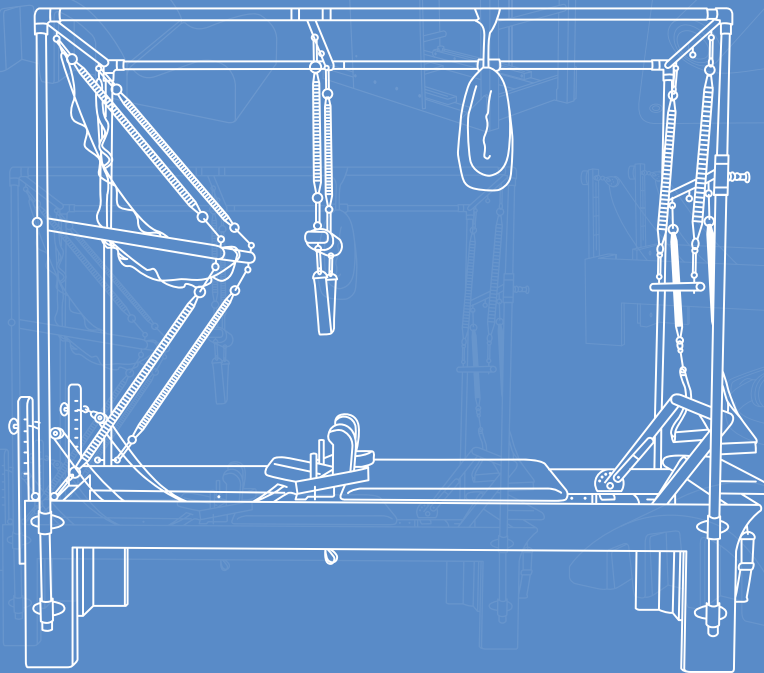
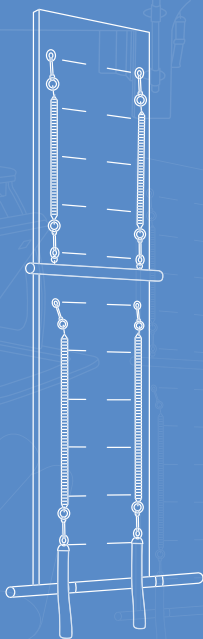


CLUB  PILATES®

SPRINGBOARD & RTC/CADILLAC

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:

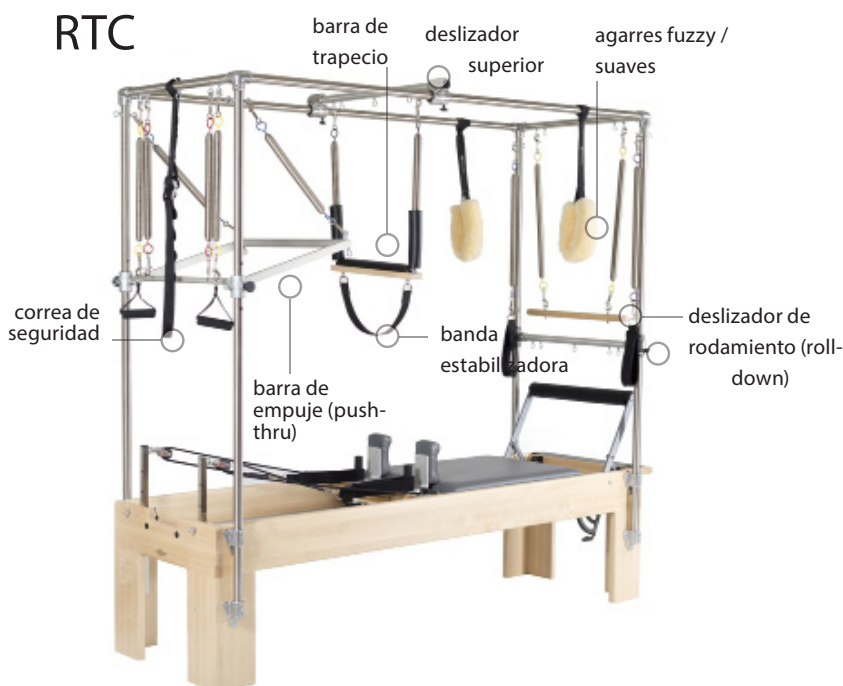
Club Pilates Franchise, LLC
17877 Von Karman Avenue
Suite 100
Irvine, CA 92614
teachertraining@clubpilates.com

OBJETIVOS

Al final del curso será capaz de:

- Configurar un Springboard para cada cliente, adaptado a sus necesidades individuales
- Identificar los términos anatómicos relativos a la posición, los planos, la alineación de la columna y los patrones musculares adecuados al 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 el aparato, y aplicar la programación de flujos en sus clases y series
- Comprender y discutir la historia del Springboard y de la Combinación Reformer Trapecio (RTC) -que también se conoce como el Cadillac- en la práctica de Pilates
- Comprender la "anatomía" del equipo y cómo configurarlo y ajustarlo de forma segura para el ejercicio y el cliente.

ANATOMÍA



SPRING SETTING LEGEND

○ = Muelle Largo Amarillo

○ = Muelle Largo Púrpura

● = Muelle Corto Amarillo

● = Muelle Corto Azul

● = Muelle Corto Rojo

● = Muelle del Trapecio Corto

∅ = Sin muelles en la Barra de empuje

1-11 = Números en el Springboard con puntos de anclaje

SH = Altura de hombros

EH = Altura de ojos

● = Muelles desde arriba

● = Muelles desde abajo

Ejemplos:

●● = 2 muelles cortos azules fijados al Springboard o a la barra de empuje

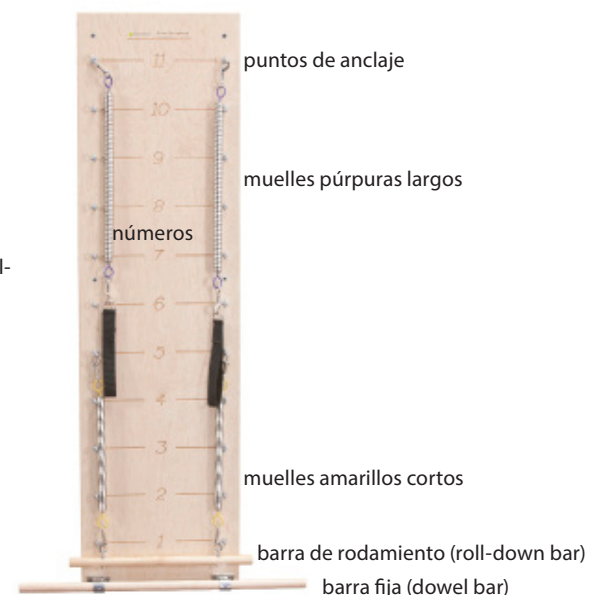
●● = 1 ó 2 muelles rojos fijados a la barra de empuje conectada desde abajo

●10 = muelle azul en la barra de empuje o, si utiliza el Springboard, coloque el muelle en el punto de anclaje 10.

●4 = muelle corto amarillo fijado al punto de anclaje 4 del Springboard.

NOTE: Spring settings are determined by a variety of factors, and will change based on the body.

Springboard



CONTENIDO

6–7	Roll-Down
8–9	Roll-Down with Back Extension
10–11	Neck Pull
12–13	Twist with Pulse
14–15	Around the World
16–17	Side Bend
18–19	Airplane – Preps
20–21	Airplane/Semi-Circle
22–23	Thigh Stretch

Roll-Down Bar – Standing

24	Lat Press
25	Press-Down
26–27	Press-Down with Triceps
28–29	Triceps Lunge

Arm Springs – Supine

30–31	Bicep Curls
32–33	Triceps Press
34–35	Circles
36	Lower & Lift Straight Arms
37	T-Press/Side Arms

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard

38–39	Lower, Middle, Upper Trap Strengthening
40–41	Chest Expansion
42–43	Bicep Curls
44	Triceps Press
45	Squats
46–47	Snow Angels

Arm Springs – Standing, Facing Away

48–49	Reverse Expansion
50–51	Offering
52–53	Hug a Tree
54–55	Butterfly
56–57	Punches
58–59	Salute
60	Standing Pull-Down

Arm Springs – Standing, Sideways

61	Adduction – Long Arm
62	Adduction – Side Arm
63	Internal Rotation
64	External Rotation
65	Abduction – Long Arm
66	Abduction – Side Arm
67	Side Twist, Standing
68–69	Fencer Lunges

Leg Springs – Side-Lying

70–71	Bend & Stretch
72–73	Lower & Lift
74–75	Side Kick
76–77	Side Kick Stretch/Bicycle
78–79	Scissors
80–81	Ovals
82–83	Developé

CONTENIDO (CONTINUACIÓN)

84–85	Bend & Stretch
86–87	Circles
88	Walks
89	Beats
90–91	Magician Series
Leg Springs – Supine	
Push-Thru Bar – Springs From Above	
92	Lat Pull
93	Scapula Isolation
94–95	Pull-Down
96–97	Push-Thru on Back
98–99	Push-Thru on Back with Roll-Up
100–101	Teaser – Prep
102–103	Teaser Series
104–105	Sit-Up Combo
106–107	Cat
108–109	Swan
110–111	Push-Thru, Prone with Back Extension
112–113	Mermaid – Kneeling
114–115	Forward Push-Thru
116–117	Push-Thru with Feet (Parakeet)
Push-Thru Bar – Springs From Below	
118–119	Footwork
120–121	Single-Leg Footwork
122–123	Guillotine
124	Scapula Isolation
125	Chest Press
126–127	Teaser Series
128–129	Monkey
130–131	Hip Opener
Hanging Series on the RTC/Cadillac	
132–133	Ballet Stretches
134–135	Hanging Up/Pull-Ups
136	Hanging Down/Reverse Pull-Ups
137	Hanging – Half
138–139	Hanging – Full
Inversion Variations	
140–141	Cat Walkover
142–143	Scissors
144–145	Spread Eagle – Prep
146–147	Spread Eagle – Full

ROLL-DOWN

Roll-Down Bar

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos y recto abdominal para flexionar la columna. Glúteos e isquiotibiales para inclinar la pelvis hacia atrás en el Roll-down. Flexores de la cadera para flexionar la cadera, llevando la pelvis a la posición Inicial.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado en el Mat de cara al Springboard, con las piernas estiradas y en abducción a la distancia de las caderas, con los pies en dorsiflexión sobre la barra. Hombros flexionados, manos sujetando la barra de rodamiento en línea con los hombros. Columna neutra.

ACCIÓN

Extienda los hombros para bajar la barra hacia los muslos mientras la pelvis rueda hacia atrás, articulando la columna hacia el Mat hasta tocar la cabeza. Flexione los codos y tire de la barra hacia el cuerpo. Desde ahí, extienda los codos e invierta el movimiento, articulando la columna de nuevo en una curva antes de apilar la columna de nuevo hasta la posición neutra.

VARIACIONES

- En posición supina: Añada de 3 a 5 tirones de la barra hacia el pecho.
- Barra de rodamiento a un brazo: Una mano en la barra de rodamiento y el otro brazo sobre el abdomen.
- Roll-down oblicuo: Una mano en la barra, mientras rueda hacia abajo rote hacia la mano libre.



1



2



3

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



4



5



6

ROLL-DOWN WITH BACK EXTENSION

Roll-Down Bar

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, recto abdominal para flexionar la columna. Glúteos e isquiotibiales para inclinar posteriormente la pelvis. Bíceps, dorsal ancho y deltoides posterior para flexionar los codos y abducir horizontalmente los hombros. Erectores espinales para extender la columna vertebral. Flexores de la cadera para flexionar la cadera, llevando la pelvis a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado en el Mat frente al Springboard, con las piernas estiradas y abducidas a la distancia de las caderas, con los pies en dorsiflexión sobre la barra. Hombros flexionados. Manos sujetando la barra de rodamiento en línea con los hombros. Columna neutra.

ACCIÓN

Extienda los hombros para bajar la barra hacia los muslos mientras la pelvis rueda hacia atrás, articulando la columna hacia el Mat hasta tocar la cabeza. Luego flexione ligeramente los codos, abduciendo horizontalmente los hombros y retraiga las escápulas para extender la columna torácica y la cabeza. A continuación, levante desde el esternón para llevar la columna hacia arriba flexionando las caderas hasta que el cuerpo esté sobre las tuberosidades isquiáticas. Extienda los codos y devuelva la columna a la posición inicial. Invierta la dirección del ejercicio después de 2-3 repeticiones.

Reverso: Lleve el torso en ligera extensión, articulando la pelvis hacia atrás, hacia el Mat. Una vez que la cabeza toque ligeramente el Mat, baje el torso hasta conseguir una columna neutra. Luego asienta lentamente la barbilla, flexionando y articulando la columna fuera del Mat, vértebra por vértebra, llegando hasta los dedos de los pies. Luego articule lentamente la columna, volviendo a sentarse erguidamente en columna neutra.

VARIACIONES

- En posición supina: Añada 3-5 tirones de la barra hacia el pecho.
- Roll-down con un brazo: Una mano en la barra de rodamiento y el otro brazo sobre el abdomen.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

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



4



5



4



5

NECK PULL

Roll-Down Bar

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos, recto abdominal, glúteos e isquiotibiales para flexionar la columna e inclinar posteriormente la pelvis. Bíceps para flexionar los codos. Erector spinal para llevar la columna a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado en el Mat de cara al Springboard, con las piernas estiradas y en abducción a la distancia de las caderas, con los pies en dorsiflexión sobre la barra. Hombros flexionados, manos sujetando la barra de rodamiento en línea con los hombros. Columna neutra.

ACCIÓN

Extienda los hombros para bajar la barra hacia los muslos mientras la pelvis rueda hacia atrás para articular la columna hacia el Mat hasta tocar la cabeza. Invierta los movimientos, articulando la columna hacia atrás, flexionándola en una curva. Flexione ligeramente los codos y ruede la columna hacia arriba, desde la cabeza hasta el glúteo para volver a la posición inicial.



1



2

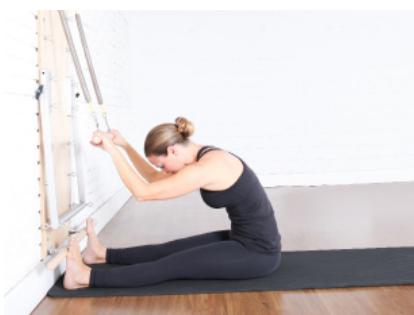


3

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



4



5



6

TWIST WITH PULSE

Roll-Down Bar

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Erector spinal y estabilizadores escapulares en toda su extensión. Oblicuos contralaterales para rotar la columna e ipsilaterales para estabilizar la columna en posición neutra. Dorsal ancho y erector spinal para estabilizar durante la inclinación. Glúteos e isquiotibiales para extender la cadera del lado superior. Flexores de la cadera excéntricamente para controlar la inclinación.

POSICIÓN INICIAL

Empiece sentado con la columna neutra de cara al Springboard, las piernas estiradas, paralelas y abducidas en línea con las caderas. Los pies apoyados contra la barra fija. Una mano agarrada al centro de la barra de rodamiento opuesta al hombro. Brazo flexionado levantado en línea con el hombro.

ACCIÓN

Gire la columna hacia el lado del brazo libre, manteniendo la columna neutra en la rotación. Extienda el dedo meñique del brazo hacia una diagonal larga sobre el Mat. Levantando la cadera opuesta del Mat, extienda el brazo dos veces más, luego vuelva a sentarse en rotación. Gire hacia el Springboard para terminar un lado. Cambie la mano que sujeta la barra y repita en el otro lado.



1



2

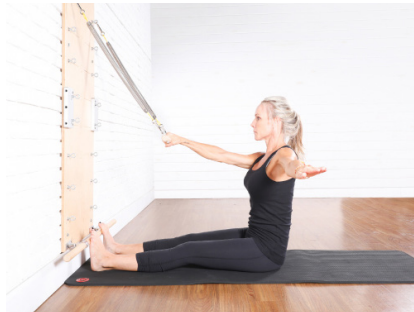


3

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



4



5

AROUND THE WORLD

Roll-Down Bar

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Oblicuos contralateral e ipsilateral para rotar la columna. Erector spinal y dorsal ancho isométricos para estabilizar el torso en la inclinación. Recto abdominal, glúteos e isquiotibiales para flexionar la columna e inclinar posteriormente la pelvis. Bíceps para flexionar los codos. Oblicuos de forma excéntrica para volver a la inclinación.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado frente al Springboard, con las piernas estiradas y separadas en abducción a la distancia de las caderas, los pies en dorsiflexión contra la barra fija. Brazos rectos en línea con los hombros, agarrándose a la barra de rodamiento.

ACCIÓN

Gire la columna, flexionando simultáneamente los codos. Inclínese hacia el lado hacia el que ha rotado, manteniendo la columna neutra en la rotación. Luego rueda la pelvis hacia atrás, flexionando la columna lumbar, llevando el peso al centro del cuerpo. Luego inclínese en rotación hacia el otro lado, con los codos aún flexionados. Siéntese igualmente sobre las tuberosidades isquiáticas aún en rotación, luego extienda los codos y vuelva a la posición inicial.



1



2



3

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



4



5



6

SIDE BEND

Roll-Down Bar

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda su extensión. Oblicuos ipsilaterales para flexionar lateralmente la columna. Bíceps para flexionar el codo. Dorsal ancho y pectoral mayor para aducir el húmero.

POSICIÓN INICIAL

Comience tumbado sobre un lado con los pies hacia el Springboard. Las piernas están escalonadas, con el pie inferior adelantado sobre la barra fija y el pie superior detrás. Piernas rectas y paralelas, columna neutra. Brazo superior en abducción y recto sujetándose al centro de la barra de rodamiento. Hombro inferior flexionado, con el brazo recto bajo la cabeza.

ACCIÓN

Flexione lateralmente la columna para subir y bajar el cuerpo sobre y fuera del Mat.

VARIACIÓN

- Flexione lateralmente la columna, luego flexione el codo mientras aduce el húmero y aumenta la flexión lateral. Extienda el codo, disminuya la flexión lateral y vuelva a la posición inicial.
- Cambie la colocación de las piernas para desafiar a los flexores laterales y evitar la rotación de la pelvis.



1



2



3

AIRPLANE – PREPS

Roll-Down Bar

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Glúteos e isquiotibiales para extender la cadera. Oblicuos y recto abdominal de forma concéntrica para flexionar la columna, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

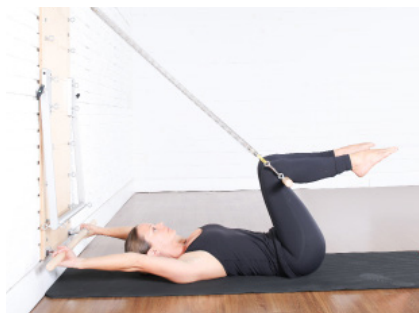
Acostado en decúbito supino, pelvis y columna neutras, cabeza hacia el Springboard, caderas y rodillas flexionadas. Barra de rodamiento debajo de las rodillas. Manos agarrándose a la barra fija con las palmas hacia arriba. Brazos completamente flexionados en el hombro. Codos extendidos, pero suaves.

ACCIÓN

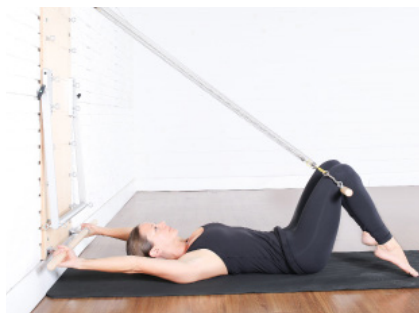
Comience extendiendo las caderas para golpear con los dedos de los pies hacia el Mat. Luego flexione las caderas para levantar las rodillas por encima de las caderas hasta 90 grados. Haga rodar la pelvis hacia atrás, flexionando a través de la columna lumbar para iniciar la articulación de la columna fuera del Mat. Las rodillas sobre la frente. Peso del cuerpo sobre los puntos inferiores de las escápulas. Con control, permita que las piernas se acerquen al pecho mientras articula simultáneamente la columna vertebral hacia el Mat desde la parte torácica media hasta que la pelvis vuelva a la posición neutra.

VARIACIONES

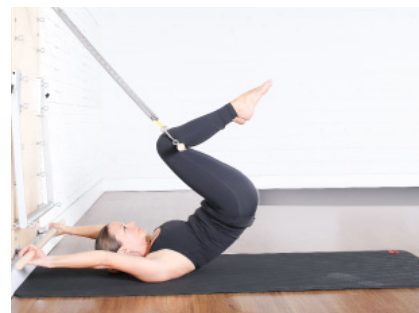
- Sólo piernas para trabajar la movilidad de las caderas y fortalecerlas.
- Articulación de la columna sólo para centrarse en la movilización de la columna.



1



2



3

AIRPLANE/SEMI-CIRCLE

Roll-Down Bar

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles

8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Glúteos e isquiotibiales para extender la cadera. Oblicuos y recto abdominal de forma concéntrica para flexionar la columna, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino, pelvis y columna neutras, cabeza hacia el Springboard, caderas y rodillas flexionadas. Barra de rodamiento debajo de las rodillas. Manos agarrándose a la barra fija con las palmas hacia arriba. Brazos completamente flexionados en el hombro. Codos extendidos, pero suaves.

ACCIÓN

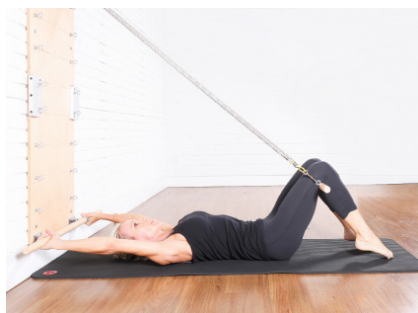
Comience extendiendo las caderas para golpear con los dedos de los pies hacia el Mat. Luego flexione las caderas para levantar las rodillas por encima de las caderas hasta 90 grados. Haga rodar la pelvis hacia atrás, flexionando a través de la columna lumbar para iniciar la articulación de la columna fuera del Mat. Las rodillas sobre la frente. Peso del cuerpo sobre los puntos inferiores de las escápulas. Sin rodar más alto sobre el cuello o los hombros, extienda las caderas hasta que las rodillas estén en línea con la pelvis. Con control, articule desde la parte media de la espalda para hacer flotar las puntas de los pies hasta el Mat, manteniendo las caderas en posición neutra y terminando en un Bridge. A continuación, articule la columna vertebral desde la parte media torácica pasando por la lumbar hasta que la pelvis vuelva a la posición neutra. Luego flexione las caderas a 90 grados para terminar la repetición.

VARIACIÓN

- Reverso: Articule la columna vertebral fuera del MAT hasta formar un Bridge con los dedos de los pies sobre el Mat. Luego levante el torso del Mat, manteniendo la forma hasta que se articule sobre los puntos inferiores de las escápulas. A continuación flexione las rodillas hacia el pecho y articule la columna de nuevo sobre el Mat.



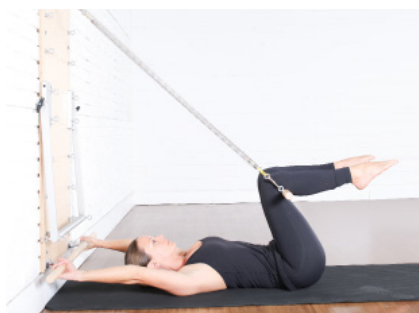
1



2



3

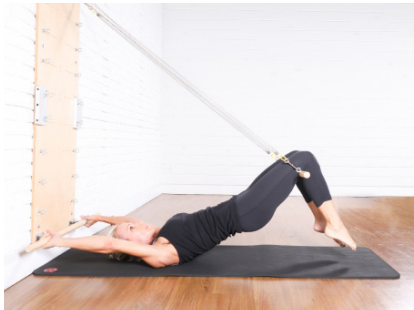


7

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



4



5



6

THIGH STRETCH

Roll-Down Bar

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 8

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Glúteos e isquiotibiales isométricamente para mantener la cadera en neutra. Dorsal ancho de forma concéntrica para extender los hombros. Cuádriceps de forma excéntrica durante la articulación. Oblicuos para controlar la extensión de la columna.

POSICIÓN INICIAL

Arrodílese en la Mat mirando hacia el Springboard. Columna vertebral neutra. Piernas abducidas en línea con las caderas. Codos extendidos, manos sujetando la barra Roll-down.

ACCIÓN

Mantenga la columna y caderas neutra alejándose del Springboard, flexionando las rodillas. Mantenga la tensión en la barra de rodamiento. Extienda ligeramente los hombros para volver a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Estiramiento de muslos con extensión: Mantenga la columna y caderas neutra alejándose del Springboard, flexionando las rodillas. Mantenga la tensión en la barra de rodamiento. Extienda la columna torácica, flexionando simultáneamente los codos y abduciendo horizontalmente el húmero para encontrar apoyo en la extensión. Extienda los codos y devuelva la columna a la posición neutra. Extienda ligeramente los hombros para volver a la posición inicial.



1



2



3

Variación



Estiramiento de muslos con extensión | 1



2



3

LAT PRESS

Roll-Down Bar – Standing

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● 10-11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho concéntricamente para extender los hombros, excéntricamente en el retorno.

POSICIÓN INICIAL

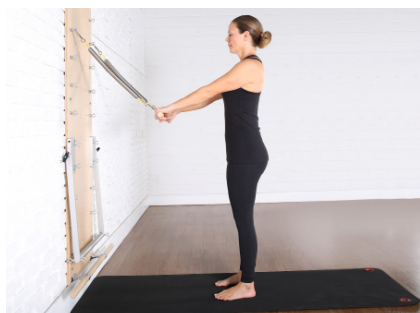
Empiece de pie frente al Springboard, con los hombros flexionados, sujetando la barra de rodamiento. Columna vertebral neutra. Caderas y pies en abducción a distancia de la tuberosidad isquiática.

ACCIÓN

Extienda los hombros para presionar la barra de rodamiento hacia los muslos. Vuelva a la posición inicial.

VARIACIÓN

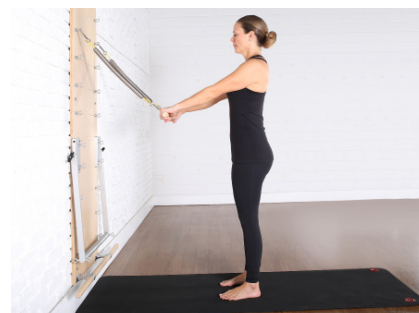
- De rodillas para desafiar la estabilidad de la cadera, frente a toda la parte inferior del cuerpo.



1



2



3

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

PRESS-DOWN

Roll-Down Bar – Standing

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
10-11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares para todo el cuerpo. Tríceps para extender el codo. Dorsal ancho y pectoral mayor concéntricamente para aducción de los hombros, excéntricamente en el retorno.

POSICIÓN INICIAL

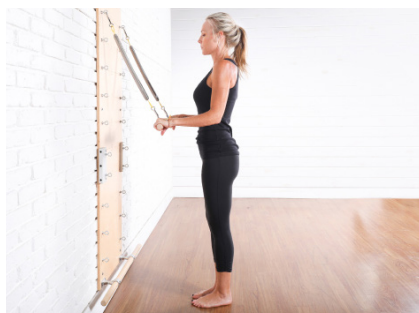
Comience de pie, erguido, cerca y de frente al Springboard. Columna vertebral neutra. Caderas y pies en abducción a distancia de la tuberosidad isquiática. Manos sujetando la barra de rodamiento, palmas hacia abajo. Codos flexionados y abducidos hacia los lados por encima de las muñecas, con las escápulas estabilizadas.

ACCIÓN

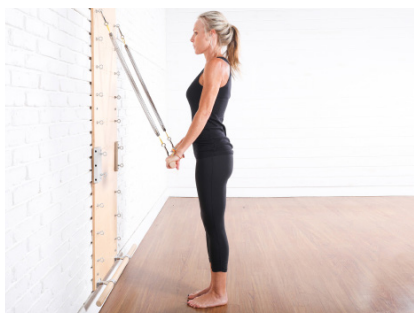
Extienda los codos y aducte los hombros para presionar la barra de rodamiento hacia la parte delantera del cuerpo. Mantenga los codos más altos que las muñecas. Mantenga la estabilidad y vuelva a la posición inicial.

VARIACIÓN

- De rodillas para desafiar la estabilidad de la cadera, frente a toda la parte inferior del cuerpo.



1



2



3

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

PRESS-DOWN WITH TRICEPS

Roll-Down Bar – Standing

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● 10-11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho de forma concéntrica para extender los hombros. Tríceps para extender los codos concéntricamente, excéntricamente en el retorno.

POSICIÓN INICIAL

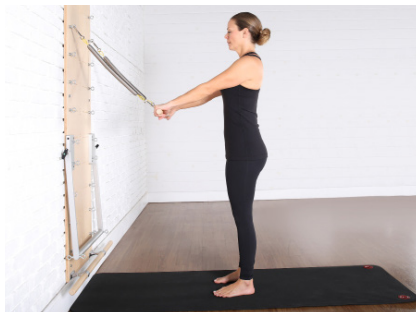
Comience de pie, de frente al Springboard. Hombros flexionados, sujetando la barra de rodamiento. Columna vertebral neutra. Caderas y pies en abducción a distancia de la tuberosidad isquiática.

ACCIÓN

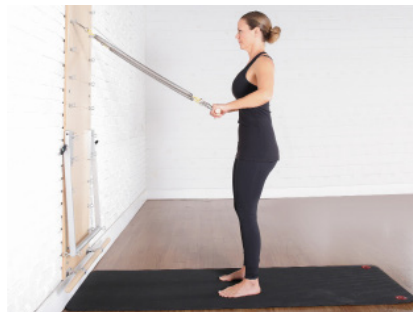
Extienda los hombros y flexione los codos, tirando de la barra hacia el cuerpo. Luego extienda los codos, presionando la barra hacia los muslos. Flexione los codos para volver a levantar la barra, luego flexione los hombros para devolver la barra a la posición inicial.

VARIACIÓN

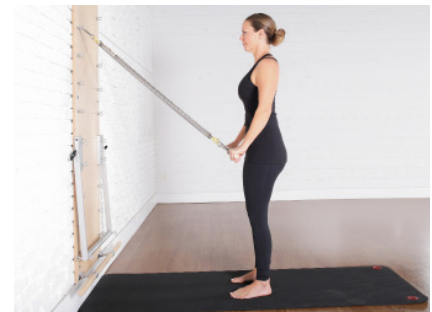
- De rodillas para desafiar la estabilidad de la cadera, frente a toda la parte inferior del cuerpo.



1

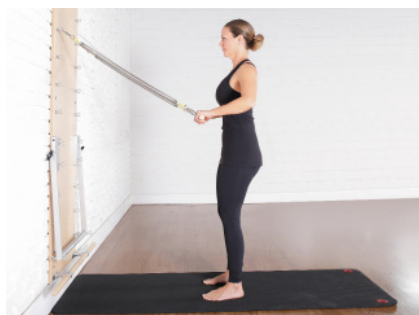


2

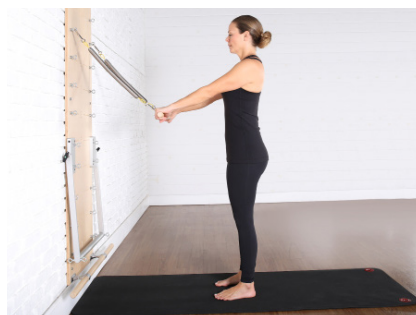


3

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



4



5

TRICEPS LUNGE

Roll-Down Bar – Standing

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
● 10-11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Tríceps de forma concéntrica para extender los codos, de forma excéntrica para flexionarlos.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie entre la barra de rodamiento y el Springboard, de espaldas al Springboard, con las manos sujetando la barra en línea con los hombros. Ambas piernas paralelas, con una pierna delante de la otra y el pie delantero, la rodilla y la cadera flexionados en posición de desplante. Hombros y codos flexionados. Todo el cuerpo se inclina alejándose de la pared del Springboard, manteniendo la columna y la pelvis neutras.

ACCIÓN

Manteniendo los húmeros quietos en el espacio, las muñecas y los codos en la misma línea, extienda los codos para presionar la barra alejándola. Flexione los codos para regresar.

VARIACIÓN

- Posición "Salute": Con las manos juntas en el centro de la barra a la altura de la frente, los codos ligeramente extendidos hacia los lados, con los hombros en abducción. Presione la barra hacia fuera, extendiendo los codos utilizando el pectoral mayor y los tríceps. A continuación, controle la barra hasta la posición inicial.



1



2



3

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

BICEP CURLS

Arm Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

4-5

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en toda la extensión. Bíceps para flexionar los codos de forma concéntrica y excéntrica.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat con la cabeza mirando hacia el Springboard. Rodillas y caderas flexionadas, abducidas en línea con las caderas. Pelvis y columna neutras. Manos sujetando las asas de los muelles, palmas en supinación. Brazos junto al torso, codos flotando fuera del Mat y extendidos.

ACCIÓN

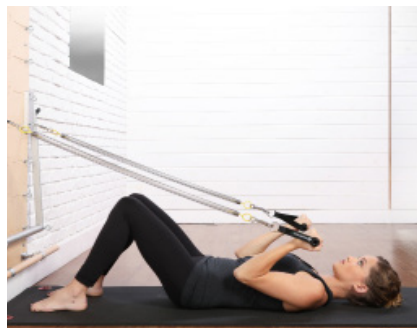
Mantenga los codos flotando fuera del Mat y la escápula estabilizada. Flexione y extienda los codos.

VARIACIONES

- Posiciones alternativas de las manos: Muñecas en pronación o neutras. Alterne los brazos para desafiar la estabilidad.
- Añada flexión: Para desafiar a los abdominales mientras hace curl de bíceps.
- Piernas en Tabletop: Para desafiar la estabilidad en la pelvis neutra.



1



2



3

Variaciones



Posición Prona | 1



2



3

TRICEPS PRESS

Arm Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● 4-5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho para extender los hombros. Tríceps de forma concéntrica para extender los codos, de forma excéntrica para flexionarlos

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat con la cabeza en dirección opuesta al Springboard. Rodillas y caderas flexionadas y abducidas en línea con las caderas. Pelvis y columna neutras. Manos sujetando las asas de los muelles, palmas en pronación. Brazos junto al torso, codos flexionados y flotando fuera del Mat.

ACCIÓN

Extienda los codos para el press de tríceps, luego flexione los codos para volver al inicio.

VARIACIONES

- Posiciones alternativas de las manos: Muñecas en pronación o neutras. Alterne los brazos para desafiar la estabilidad.
- Añada flexión: Para desafiar a los abdominales mientras hace press de tríceps .
- Piernas en Tabletop: Para desafiar la estabilidad en la pelvis neutra.



1



2



3

CIRCLES

Arm Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

● 4-5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho para extender los hombros. Tríceps para extender los codos, pectoral mayor y teres mayor para aducción de los hombros, y deltoides para circunducción de la articulación del hombro.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat con la cabeza en dirección opuesta al Springboard. Rodillas y caderas flexionadas y abducidas en línea con las caderas. Pelvis y columna neutras. Manos sujetando las asas de los muelles, palmas en pronación mirando al suelo. Brazos extendidos hacia el techo.

ACCIÓN

Abra los brazos hacia los lados, aduce los brazos hacia abajo por las caderas. A continuación flexione los hombros para volver a levantar los brazos hacia el techo 4-6 veces, luego invierta el círculo.

VARIACIONES

- Posición Inicial alternativa: cabeza mirando hacia el Springboard.
- Opción con apoyo: Coloque la cabeza y los hombros sobre la caja corta con las caderas extendidas y las rodillas flexionadas en línea con los pies.



1



2



3



Reverso | 1



2



3

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



4



4

LOWER & LIFT STRAIGHT ARMS

Arm Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● 4-5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho, teres mayor y deltoides posterior para extender concéntricamente los hombros y de forma excéntrica para volver. Tríceps para mantener la extensión del codo.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat con la cabeza en dirección opuesta al Springboard. Rodillas y caderas flexionadas y abducidas en línea con las caderas. Pelvis y columna neutras. Manos sujetando las asas de los muelles, palmas en pronación. Brazos extendidos hacia el techo con los codos extendidos.

ACCIÓN

Manteniendo los codos extendidos, extienda los hombros para bajar los brazos hacia el suelo y salirse del Mat. Luego flexione los hombros para regresar.

VARIACIONES

- Variaciones de agarre: Palmas hacia abajo, hacia las caderas o hacia arriba (pronadas, neutras o supinadas).



1



2



3

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

T-PRESS/SIDE ARMS

Arm Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
4-5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Dorsal ancho, teres mayor y pectoral mayor para aducción concéntrica de los hombros y de forma excéntrica para el retorno. Tríceps para mantener la extensión del codo.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat con la cabeza en dirección opuesta al Springboard. Rodillas y caderas flexionadas y abducidas en línea con las caderas. Pelvis y columna neutras. Manos sujetando las asas de los muelles, palmas hacia las caderas. Brazos extendidos hacia fuera de los hombros con los codos flotando fuera del Mat y extendidos.

ACCIÓN

Aducte los hombros para cerrar los brazos a los lados del cuerpo, manteniendo los codos extendidos. Luego abduce los hombros para volver a extender los brazos hacia los lados.

VARIACIONES

- Variaciones de agarre: Palmas hacia abajo, hacia las caderas o hacia arriba.
- Posición Inicial alternativa: La cabeza mirando hacia el Springboard.



1



2



3



1



2



3

LOWER, MIDDLE, UPPER TRAP STRENGTHENING

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

- Superior: 1
- Medio: SH
- Inferior: 10

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo, con varios segmentos de los músculos trapecios para descender, retraer o elevar las escápulas.

POSICIÓN INICIAL

De cara al Springboard, de pie aproximadamente a la mitad del Mat. Piernas paralelas y abducidas en línea con las caderas. Manos agarradas a las asas, brazos rectos, palmas en pronación.

ACCIÓN

Extienda los hombros y flexione los codos. Luego flexione los hombros y extienda los codos. Trapecios superiores: extienda los brazos hacia arriba y hacia atrás mientras flexiona los codos. Trapecios medios: extienda los brazos hacia fuera y hacia atrás mientras flexiona los codos. Trapecios inferiores: extienda los brazos hacia abajo y hacia atrás mientras flexiona los codos.



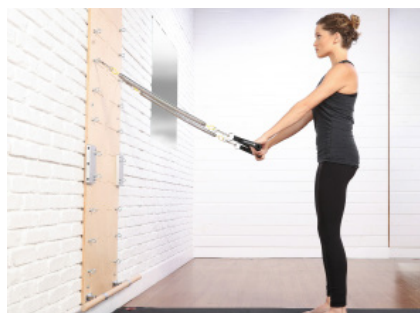
Inferior | 1



2



3



Medio | 1



2

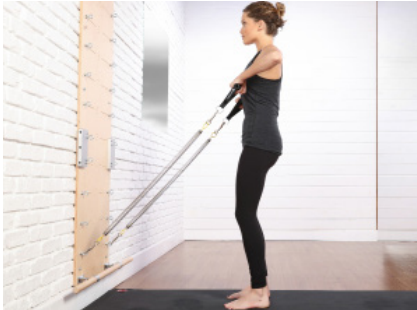


3

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



Superior | 1



2



3

CHEST EXPANSION

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho de forma concéntrica para extender los hombros, de forma excéntrica al regresar. Esternocleidomastoideo y trapecio superior para girar la cabeza.

POSICIÓN INICIAL

De cara al Springboard, de pie donde los muelles estén tensos pero aún no activos. Piernas paralelas y abducidas en línea con las caderas. Manos agarradas a las asas, brazos rectos, palmas en pronación. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Extienda los hombros para presionar los brazos más allá de las caderas. Los brazos vuelven a la posición inicial flexionando los hombros.

VARIACIONES

- Añada rotación de la cabeza: Extienda los hombros para presionar los brazos más allá de las caderas. Gire la cabeza a la derecha, luego a la izquierda y después al centro. Los brazos vuelven a la posición inicial flexionando los hombros. Repita, girando la cabeza hacia la izquierda y hacia la derecha.



1



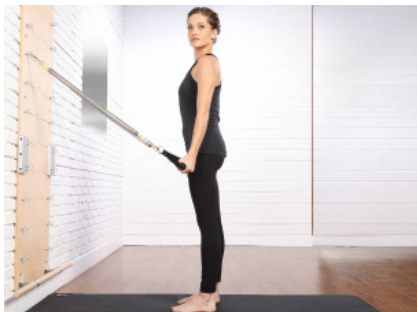
2



3

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

Variación



Rotación de cabeza

BICEP CURLS

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
●●SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo su recorrido. Bíceps de forma concéntrica y excéntrica para flexionar y extender los codos.

POSICIÓN INICIAL

De cara al Springboard, de pie aproximadamente a la mitad del Mat. Piernas paralelas y abducidas en línea con las caderas. Hombros flexionados, brazos rectos y en línea con los hombros. Manos agarradas a las asas, brazos rectos y palmas supinadas.

ACCIÓN

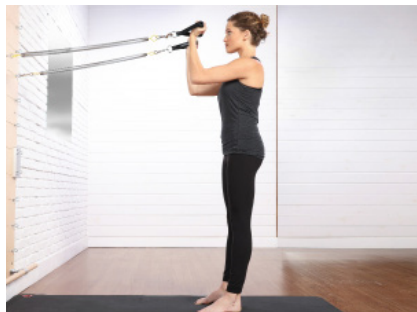
Flexione los codos, llevando las manos hacia los hombros. Extienda el codo de vuelta a la posición inicial.

VARIACIONES

- Con los muelles amarillos en 1 y los codos apoyados en la caja torácica bajo el hombro, flexione y extienda los codos.
- Añada la sentadilla: Mantenga las caderas y rodillas flexionadas como en la posición de sentadilla mientras realiza los curls de bíceps.



1



2



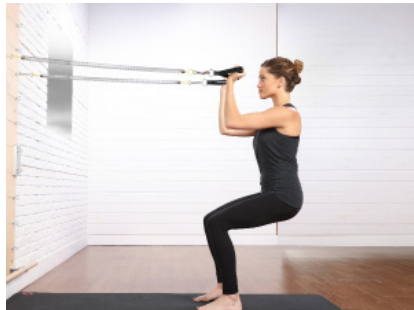
3

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

Variación



Sentadilla con curls de bíceps| 1



2



3

TRICEPS PRESS

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard



ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo su recorrido. Tríceps de forma concéntrica y excéntrica para extender y flexionar los codos.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie mirando hacia el Springboard. Columna y pelvis neutras. Pies abducidos en línea con las caderas. Brazos a los lados, con los codos flexionados y las palmas en pronación, sujetando las asas.

ACCIÓN

Extienda y flexione los codos, manteniendo los hombros neutros.

VARIACIONES

- Opciones de agarre alternativas: Supinada, neutra o pronada.
- Movimiento recíproco.



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

SQUATS

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteos y cuádriceps excéntricamente para flexionar las caderas y las rodillas, concéntricamente para extender. Bíceps concéntricamente para flexionar los codos, excéntricamente para extender los codos.

POSICIÓN INICIAL

De cara al Springboard, de pie aproximadamente a la mitad del Mat. Piernas paralelas y abducidas en línea con las caderas. Hombros flexionados, brazos rectos en línea con los hombros. Manos agarradas a las asas, brazos rectos, palmas hacia arriba.

ACCIÓN

Flexione las rodillas y las caderas para doblar las rodillas en una sentadilla simultáneamente con los curls de bíceps.

VARIACIONES

- Sentadilla a una pierna: Levante y extienda una pierna fuera del Mat en línea con la cadera mientras está en posición de sentadilla con la otra pierna.
- Añada flexión de columna: Mientras se dobla desde las caderas y las rodillas, articule la columna vertebral en flexión mientras presiona los brazos largos hacia las caderas. Vuelva a la articulación vertical en las caderas. Coloque las rodillas en posición de cuclillas mientras flexiona simultáneamente los codos en un curl de bíceps.



1



2



3

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

SNOW ANGELS

Arm Springs – Standing, Facing the Springboard

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

●● 11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho y pectoral mayor de forma concéntrica para aducción de los hombros, de forma excéntrica al regresar..

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie mirando hacia el Springboard, aproximadamente a 6-12 pulgadas del Springboard. Piernas paralelas y abducidas en línea con las caderas. Manos agarradas a las asas, con los brazos en abducción lateral ligeramente por delante de los hombros.

ACCIÓN

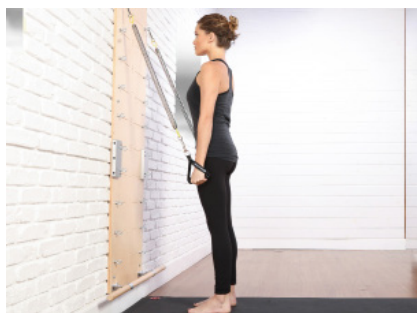
Mientras estabiliza la escápula, aducte los brazos, tirando de las manos hacia abajo al lado de las caderas. Controle el regreso de los brazos hacia los lados sin dejar que los hombros se eleven.

VARIACIÓN

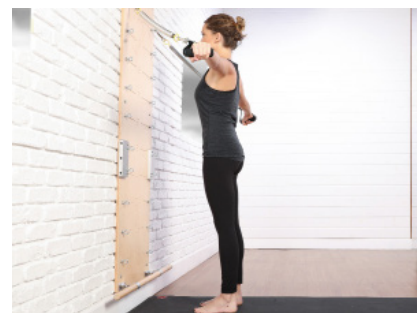
- Colóquese de espaldas al Springboard. Más énfasis en el pectoral mayor y el deltoides anterior.
- De rodillas en el suelo para aumentar la amplitud de movimiento de los hombros.



1



2



3

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

Variación



De espaldas al Springboard| 1



2



3

REVERSE EXPANSION

Arm Springs – Standing, Facing Away

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Pectoral mayor, deltoides anterior de forma concéntrica para flexionar los hombros, de forma excéntrica para extender los hombros.

POSICIÓN INICIAL

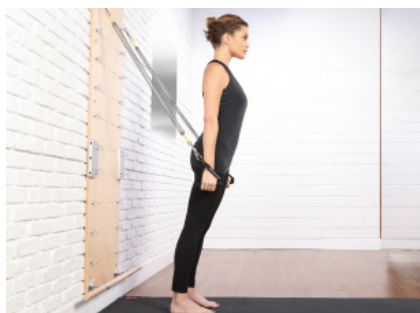
Sitúese de espaldas al Springboard. Columna neutra, pies abducidos en línea con las caderas. Brazos alargados por las caderas sujetando las asas con todo el cuerpo ligeramente inclinado hacia fuera de los muelles.

ACCIÓN

Flexione los hombros para levantar los brazos rectos hacia delante hasta la altura de los ojos, con las palmas hacia el techo. Extienda los hombros para volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Postura escalonada.
- Brazos unilaterales.
- Postura escalonada con brazos unilaterales.
- Círculos - hacia fuera o hacia dentro.
- Curl de bíceps con muelles en el nº 1.



1



2



3

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

Variaciones



Postura escalonada



Brazos unilaterales



Postura escalonada con brazos unilaterales

OFFERING

Arm Springs – Standing, Facing Away

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Pectoral mayor, deltoides anterior de forma concéntrica para flexionar los hombros. Tríceps para extender los codos, pectoral mayor y deltoides anterior excéntricamente para abducir horizontalmente los hombros, concéntricamente para abducir horizontalmente los hombros y luego excéntricamente para extender los hombros.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de espaldas al Springboard. Columna vertebral neutra. Pies en abducción en línea con las caderas, húmeros en aducción hacia el cuerpo, con los codos flexionados. Manos sujetando las asas y supinadas (mirando al techo). Tobillos dorsiflexionados. Todo el cuerpo ligeramente inclinado hacia los muelles.

ACCIÓN

Extienda los codos para alargar los brazos hacia delante hasta la altura de los hombros, manteniendo los brazos rectos y en línea con los hombros. Abduzca horizontalmente los brazos hacia los lados hasta donde pueda mantener la estabilización escapular. A continuación, manteniendo los brazos rectos, abduzca horizontalmente los brazos directamente delante de los hombros y flexione los codos para volver.

VARIACIONES

- Postura escalonada.
- Movimiento unilateral de los brazos.



Postura escalonada | 1



2



3

HUG A TREE

Arm Springs – Standing, Facing Away

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Pectoral mayor, deltoides anterior de forma concéntrica para aducción horizontal de los hombros.

POSICIÓN INICIAL

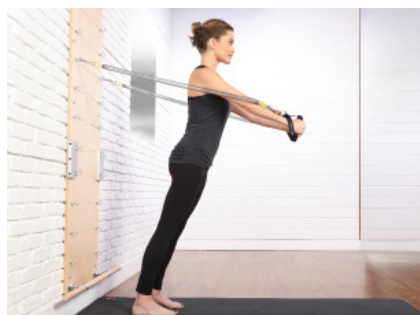
Colóquese en el Mat de espaldas al Springboard con las asas en las manos, los hombros abducidos a la altura de los hombros, los codos ligeramente flexionados, las palmas hacia delante, la columna neutra. Piernas abducidas en línea con las caderas y tobillos dorsiflexionados. Todo el cuerpo ligeramente inclinado hacia los muelles.

ACCIÓN

Aduccione horizontalmente los brazos, llevando las puntas de los dedos a tocarse. Luego abduzca horizontalmente los hombros hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Postura escalonada.
- Postura escalonada con brazos unilaterales.
- Brazos unilaterales.



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

Variaciones



Postura escalonada | 1



2



3



Postura escalonada con brazos unilaterales

BUTTERFLY

Arm Springs – Standing, Facing Away

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

10-11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Pectoral mayor, deltoides anterior isométricamente para aducir horizontalmente los hombros contra la tensión del muelle. Oblicuos ipsilaterales para flexionar lateralmente la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese en el Mat de espaldas al Springboard con las asas en la mano, los brazos abducidos a la altura de los hombros, las palmas hacia delante. Columna vertebral neutra. Piernas abducidas en línea con las caderas y tobillos dorsiflexionados. Todo el cuerpo ligeramente inclinado hacia fuera de los muelles.

ACCIÓN

Levante el brazo derecho por encima de la cabeza por delante del cuerpo mientras el brazo izquierdo baja y se mueve por detrás de la cadera. Flexione lateralmente el torso y continúe el movimiento en rotación para cuadrar los hombros. Cuello y cabeza hacia la derecha mientras el brazo izquierdo se mueve hacia abajo por delante del hombro. El brazo derecho se abre simultáneamente y se eleva hacia arriba y atrás por detrás del cuerpo, llevando el torso y la cabeza a posición neutra con el torso girado hacia el Springboard. A continuación, invierta el movimiento llevando el brazo izquierdo hacia arriba y por encima de la cabeza mientras el derecho baja, volviendo el torso hacia delante y ambos brazos hacia los lados.

VARIACIONES

- Postura escalonada.
- Omite la rotación. Manteniendo los brazos en la misma relación con el torso e igual presión en ambas manos, flexione lateralmente la columna hacia un lado, pasando por el centro para flexionar lateralmente hacia el otro lado. Luego vuelva al inicio.



1



2



3

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



4



5

PUNCHES

Arm Springs – Standing, Facing Away

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Pectoral mayor y deltoides anterior concéntricamente para aducción horizontal del húmero, excéntricamente para regresar. Tríceps concéntricamente para extender el codo, excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese en el Mat de espaldas al Springboard con las asas en las manos, los hombros y codos flexionados y los puños en línea con los hombros. Piernas abducidas en línea con las caderas y tobillos dorsiflexionados. Todo el cuerpo ligeramente inclinado hacia fuera de los muelles.

ACCIÓN

Golpee hacia delante con un brazo mientras gira el torso desde la caja torácica hacia el lado opuesto. Después flexione el codo para llevar el brazo hacia dentro y cuadrar el torso. Repita el movimiento en el lado opuesto. A continuación, añada un desplante hacia delante con la pierna opuesta al brazo mientras golpea y rota, repitiendo el lado opuesto.

VARIACIONES

- Omite la rotación.
- Postura escalonada.



1



2



3

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



4



5

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Pectoral mayor y tríceps braquial de forma concéntrica para extender los codos, de forma excéntrica para regresar.

POSICIÓN INICIAL

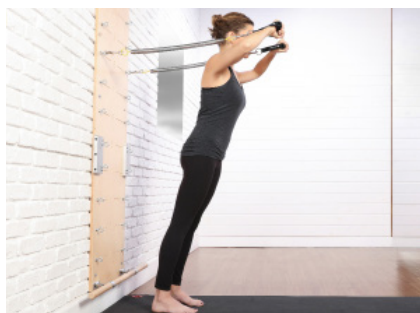
Colóquese en el Mat de espaldas al Springboard con las asas en las manos. Hombros y codos flexionados, puños en línea con la frente, con las palmas hacia fuera. Piernas abducidas en línea con las caderas y tobillos dorsiflexionados. Todo el cuerpo ligeramente inclinado hacia los muelles.

ACCIÓN

Manteniendo la posición neutra del cuerpo y la escápula estable, presione a través de las palmas de las manos para extender los codos. Flexione los codos para volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Postura escalonada.
- Postura escalonada con movimiento unilateral de brazos.
- Movimiento unilateral de los brazos.



1



2



3

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

Variación



Movimiento unilateral de brazos

STANDING PULL-DOWN

Arm Springs – Standing, Facing Away

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
● 10-11

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho y teres mayor para extender el húmero.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de espaldas al Springboard. Columna vertebral neutra. Brazos rectos, directamente delante de los hombros con palmas en pronación.

ACCIÓN

Manteniendo la posición neutra del cuerpo y la escápula estable, extienda los hombros, tirando de las manos hacia las caderas. Flexione los hombros para volver a la posición inicial con control.

VARIACIÓN

- Postura escalonada.



1



2



3

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

ADDITION – LONG ARM

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
● SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho y pectoral mayor de forma concéntrica para aducción del húmero, de forma excéntrica para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie mirando hacia un lado del Springboard. Columna vertebral neutra. Piernas abducidas en línea con las caderas. Brazos abducidos ligeramente por debajo de los hombros y ligeramente por delante del pecho. Mano más cercana al Springboard sujetando el asa, con las palmas hacia dentro.

ACCIÓN

Manteniendo el cuerpo neutro y la estabilización de la escápula, abduzca horizontalmente ambos brazos hasta alinearlos con los hombros. Devuelva los brazos a la posición inicial.



1



2



3

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

ADDITION – SIDE ARM

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Dorsal ancho y pectoral mayor de forma concéntrica para aducción del húmero, de forma excéntrica para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie de lado al Springboard. Columna vertebral neutra. Piernas en abducción en línea con las caderas, el brazo más cercano al Springboard está en abducción ligeramente por debajo del hombro y flexionado en el codo con la palma mirando hacia dentro, hacia el cuerpo. El brazo exterior descansa a un lado del cuerpo.

ACCIÓN

Mantenga el codo flexionado, la palma de la mano mirando hacia dentro, abduzca el antebrazo interior a través del cuerpo, vuelva a la posición inicial.



1



2



3

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

INTERNAL ROTATION

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● EH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo, subescapular concéntricamente para rotar internamente el húmero, excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie de lado al Springboard. Columna vertebral neutra. Mano más cercana al Springboard sujetando el asa, con el codo flexionado a 90 grados y la muñeca neutra. Piernas en abducción en línea con los huesos del asiento. El brazo exterior descansa al lado del cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo el codo flexionado a 90 grados, gire internamente el húmero interior para tirar del asa hacia la línea media sin romper la muñeca. Vuelva a la posición inicial.



1



2



3

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

EXTERNAL ROTATION

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● EH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en toda su extensión, infraespinoso y teres menor de forma concéntrica para rotar externamente el húmero, de forma excéntrica para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie de lado al Springboard. Columna vertebral neutra. Mano más alejada del Springboard sujetando el asa, con el codo flexionado a 90 grados y la muñeca neutra. Piernas en abducción en línea con los huesos del isquion. El brazo exterior descansa al lado del cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo el codo flexionado a 90 grados, gire el brazo exterior externamente para alejar el asa de la línea media sin romper la muñeca. Vuelva a la posición inicial.



1



2



3

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

ABDUCTION – LONG ARM

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
● SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Supraespinoso y deltoides de forma concéntrica para abducir el húmero, de forma excéntrica para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie de lado al Springboard. Columna vertebral neutra. Piernas abducidas en línea con las caderas. Brazos abajo a los lados del cuerpo. Mano exterior sujetando el asa, con ambas palmas hacia el cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo el cuerpo neutro, abduzca horizontalmente el brazo exterior, no más arriba de la altura del hombro. Vuelva a colocar el brazo en la posición inicial.



1



2



3

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

ABDUCTION – SIDE ARM

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
● SH

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Supraespinoso y deltoides concéntricamente para abducir el húmero, excéntricamente para volver.

POSICIÓN INICIAL

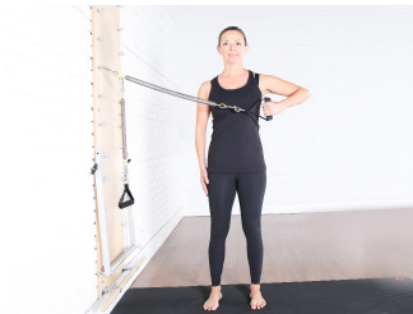
Colóquese de pie de lado al Springboard. Columna vertebral neutra. Piernas abducidas en línea con las caderas. El brazo más alejado del Springboard está abducido ligeramente por debajo del hombro y el codo flexionado, con la palma hacia el cuerpo. El brazo interior descansa al lado del cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo el codo flexionado con la palma de la mano hacia dentro, abduzca el brazo, dirigiéndolo con el codo. Vuelva a la posición inicial.



1



2



3

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

SIDE TWIST, STANDING

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
● 7 o 8

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Deltoides isométricos para mantener el hombro en flexión. Oblicuos contralaterales para rotar la columna concéntrica y excéntrica.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie de lado al Springboard, con las piernas en abducción en línea con las caderas. Agarre con ambas manos un asa, hombros flexionados a la altura del pecho, codos suaves.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y las manos quietas delante del esternón, rote simultáneamente el torso, el cuello y la cabeza alejándose del Springboard. Vuelva a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Añada el aro mágico: Para ayudar a la estabilización escapular y aislar la rotación espinal.
- De rodillas: Concéntrese en la rotación espinal sin tener que estabilizar la posición de pie.



1



2



3

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

FENCER LUNGES

Arm Springs – Standing, Sideways

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
7 o 8

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteo mayor, isquiotibiales y abdominales para mantener la pelvis neutra y la columna/torso estables. Aductores y abductores de la cadera para mantener la pelvis nivelada. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Deltoides isométricos para mantener los hombros en flexión. Oblicuos contralaterales e ipsilaterales isométricamente para mantener el torso neutro. Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y abductores de la cadera excéntricamente en el paso hacia fuera, concéntricamente en el retorno a la posición inicial, así como aductores concéntricamente.

POSICIÓN INICIAL

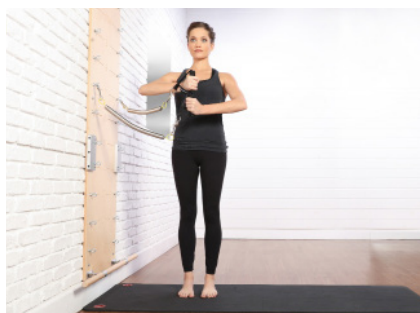
Colóquese de pie de lado al Springboard, con las piernas en aducción en línea con las caderas. Agárrese con ambas manos a las asas. Las manos están apiladas, con el hombro más cercano al Springboard en la parte superior. Hombros flexionados a la altura del pecho, codos suaves.

ACCIÓN

Dé un paso con la pierna exterior en diagonal hacia delante, manteniendo el fémur neutro. Flexione la rodilla y la cadera, mantenga la columna erguida y las escápulas estabilizadas. La rodilla interior permanece extendida. Extienda simultáneamente la mano superior/interior hacia arriba y hacia fuera a través del torso mientras la mano/brazo inferior presiona hacia abajo y hacia fuera. Empuje la pierna exterior y lleve los brazos hacia atrás para volver a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Sólo desplante.



1



2



3

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

BEND & STRETCH

Leg Springs – Side-Lying

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
0/0
4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Cuadricéps y extensores de la cadera de forma excéntrica al flexionar la cadera y la rodilla, de forma concéntrica en la extensión de la cadera y la rodilla. Aductores de la cadera para evitar la abducción y mantener la pierna en línea con la cadera durante el movimiento.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas y paralelas, con la pierna superior levantada a la altura de la cadera. Cabeza apoyada en el brazo inferior.

ACCIÓN

Flexione la rodilla superior y la cadera hacia el pecho, luego extiéndala hacia atrás hasta la línea larga manteniendo la columna y la pelvis neutras.

VARIACIONES

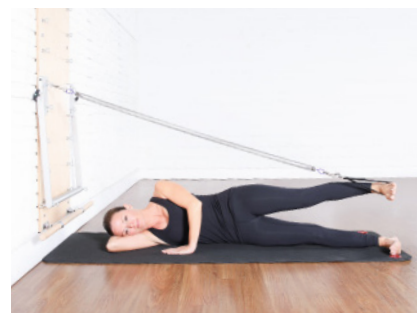
- Rotación lateral: Añade desafío a los rotadores laterales de la cadera y a los isquiotibiales laterales.
- Articulación del tobillo: Dorsiflexión del tobillo y flexión de cadera y rodilla, flexión plantar del tobillo mientras se extienden cadera y rodilla.



1



2



3

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

Variación



Rotación Lateral | 1



2



3

LOWER & LIFT

Leg Springs – Side-Lying

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
0/0
4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Cuadricéps y extensores de la cadera de forma excéntrica al flexionar la cadera y la rodilla, de forma concéntrica en la extensión de la cadera y la rodilla. Aductores de la cadera para evitar la abducción y mantener la pierna en línea con la cadera durante el movimiento.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas y paralelas con la pierna superior abducida a la altura de la cadera. Cabeza apoyada en el brazo inferior.

ACCIÓN

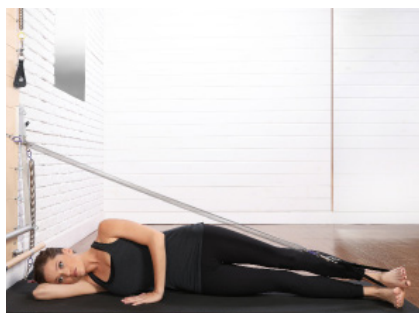
Aducción de la pierna superior para bajar y abducción para subir, manteniendo la posición paralela de las piernas.

VARIACIONES

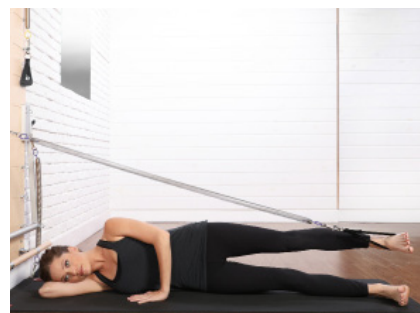
- Rotación lateral: Mayor amplitud de movimiento disponible en la articulación de la cadera, desafía a los rotadores laterales de la cadera y a los isquiotibiales laterales.
- Articulación del tobillo: Flexión plantar del tobillo durante la elevación. Dorsiflexión del tobillo al bajar.



1



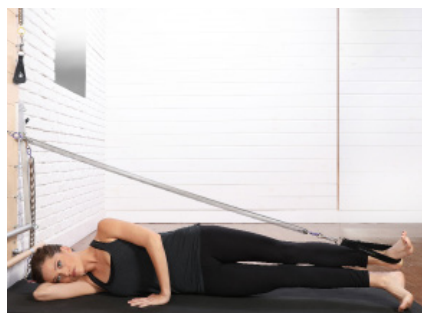
2



3

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

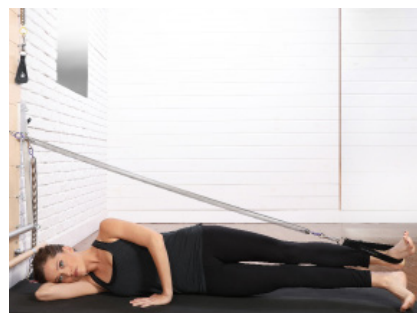
Variación



Rotación Lateral | 1



2



3

SIDE KICK

Leg Springs – Side-Lying

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
0/0
4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Cuádriceps para mantener la rodilla extendida durante todo el movimiento. Extensores de la cadera excéntricamente para patear la pierna hacia delante, concéntricamente para tirar de la pierna hacia atrás.

POSICIÓN INICIAL

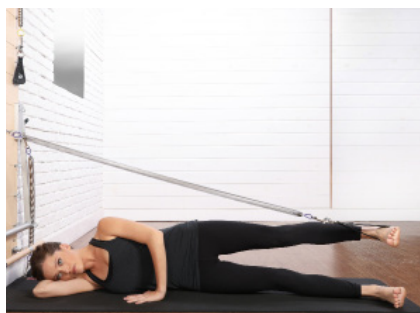
Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas y paralelas, pierna superior levantada a la altura de la cadera. Cabeza apoyada en el brazo inferior.

ACCIÓN

Manteniendo las caderas y la pelvis apiladas, flexione la cadera para patear la pierna hacia delante y pulse dos veces con el tobillo dorsiflexionado. Luego extienda la cadera con el tobillo flexionado plantarmente para llevar la pierna hacia atrás tanto como sea posible manteniendo la pelvis estable.

VARIACIÓN

- Rotación lateral: Mayor amplitud de movimiento disponible en la articulación de la cadera. Desafía a los rotadores laterales de la cadera y a los isquiotibiales laterales.



1



2



3

SIDE KICK STRETCH/BICYCLE

Leg Springs – Side-Lying

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
0/0
4 o 5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Aductores de la cadera para mantener la pierna superior a la altura de la cadera. En la patada hacia delante, glúteo mayor e isquiotibiales para controlar excéntricamente la extensión de la pierna hacia delante; extensores de la cadera concéntricamente para extender la cadera; cuádriceps concéntricamente para extender la rodilla, excéntricamente para flexionar la rodilla; rotadores laterales para rotar los fémures; extensores de la cadera concéntricamente para controlar el aumento de la extensión de la cadera. En la patada hacia atrás, cuádriceps concéntricamente para flexionar la rodilla; extensores de la cadera concéntricamente para controlar la extensión de la pierna hacia delante, concéntricamente cuando la pierna se extiende hacia atrás; rotadores laterales para rotar los fémures.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas y paralelas, pierna superior levantada a la altura de la cadera. Cabeza apoyada en el brazo inferior. Mano superior en el suelo delante del pecho para mantener el equilibrio.

ACCIÓN

Mantenga la columna vertebral en posición neutra. Flexione la cadera, llevando la pierna hacia delante. Luego flexione la rodilla hacia el pecho. Mantenga la rodilla flexionada mientras extiende la cadera hasta que las rodillas se apilen. Luego extienda la rodilla y la cadera mientras rota externamente la cadera, llevando la pierna más atrás. A continuación flexione la cadera, llevando la pierna de nuevo a la posición inicial. Repita el movimiento de bicicleta 3-5 veces y luego invierta las acciones.

VARIACIÓN

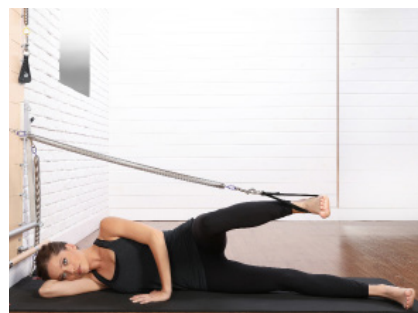
- Paralelas: Limite la amplitud del movimiento para mantener las piernas en paralelo durante todo el movimiento.



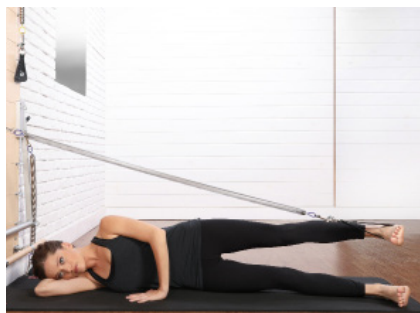
1



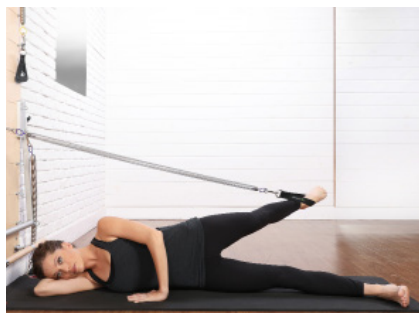
2



3



Reverso | 1



2



3

SCISSORS

Leg Springs – Side-Lying

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
0/0
4 o 5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Aductores de la cadera isométricamente para mantener las piernas a la misma altura durante todo el movimiento. Extensores de la cadera excéntricamente cuando la pierna avanza y concéntricamente cuando la pierna retrocede.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas y paralelas, pierna superior levantada a la altura de la cadera, pierna inferior recta y ligeramente levantada del Mat. Cabeza apoyada en el brazo inferior. Mano superior en el suelo delante del pecho para mayor estabilidad.

ACCIÓN

Manteniendo las piernas extendidas y la pelvis estable: flexione la cadera superior para llevar la pierna hacia delante y extienda la inferior para llevar la pierna hacia atrás y luego alterne las piernas, en un movimiento de tijera. Mantenga los tobillos flexionados plantarmente durante todo el movimiento.

VARIACIÓN

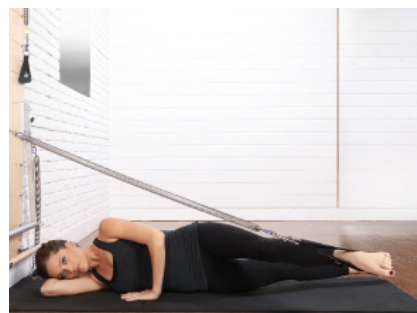
- Rotación lateral.



1



2



3

OVALS

Leg Springs – Side-Lying

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

0/0
4 o 5

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Extensores de la cadera de forma excéntrica para adelantar la pierna, de forma concéntrica para echarla hacia atrás. Aductores de la cadera para tirar de la pierna hacia abajo de forma excéntrica para controlar la elevación hacia arriba.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas y paralelas, pierna superior levantada a la altura de la cadera. Cabeza apoyada en el brazo inferior. Mano superior en el suelo delante del pecho para mayor estabilidad.

ACCIÓN

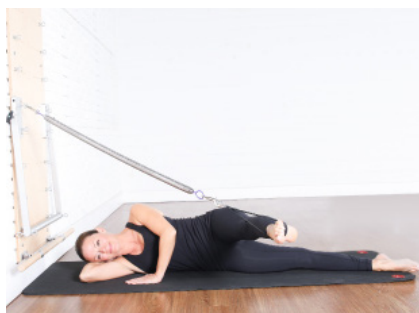
Mantenga la región lumbopélvica en posición neutra. Dibuje un óvalo uniformemente con la pierna de arriba a través de la articulación de la cadera, llevando la pierna hacia delante y ligeramente hacia arriba. A continuación, rodee la pierna hacia atrás y aduzca la pierna hacia abajo hasta la posición inicial. Repita de 5 a 10 óvalos y luego invierta la dirección. Mantenga los tobillos flexionados plantarmente durante todo el movimiento.

VARIACIONES

- Óvalos horizontales: Más énfasis en la flexión/extensión de la cadera.
- Óvalos verticales: Más énfasis en los abductores/aductores de la cadera.
- Rotación lateral.



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

DEVELOPÉ

Leg Springs – Side-Lying

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
0/0
4 o 5

ÉNFASIS MUSCULAR

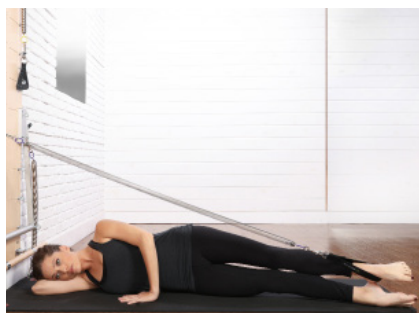
Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso. Rotadores laterales de la cadera isométricamente para mantener el fémur en rotación externa en la cadera. Isquiotibiales y glúteos de forma excéntrica para permitir la flexión de la cadera, y de forma concéntrica para extender la cadera. Cuádriceps para extender la rodilla. Aductores excéntricamente para controlar la abducción y concéntricamente para aducir el fémur en línea con la cadera.

POSICIÓN INICIAL

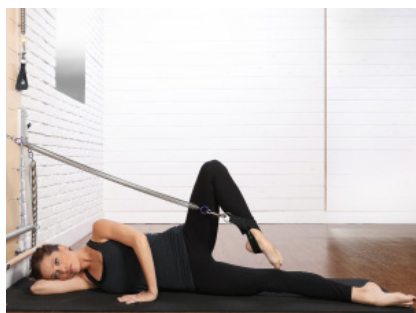
Acostado de lado, con la cabeza hacia el Springboard y el cuerpo alineado con los números del tablero. Pie superior en el asa delantera. Caderas y hombros apilados. Columna vertebral neutra. Piernas rectas, con la pierna superior girada lateralmente y levantada a la altura de la cadera. Cabeza apoyada en el brazo inferior. Mano superior en el suelo delante del pecho para mayor estabilidad.

ACCIÓN

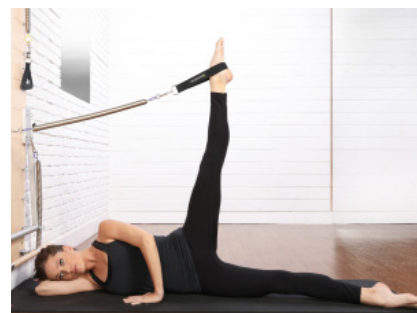
Mantenga la región lumbopélvica en posición neutra. Mantenga la pierna superior girada lateralmente mientras flexiona la rodilla y la cadera. Deslice el pie por la pantorrilla hasta que el pie llegue a la rodilla, como en "Passé". Luego extienda la rodilla para alargar la pierna hacia el techo. A continuación, aducte la pierna para volver a bajar a la posición inicial. Repita el ejercicio 3-5 veces y luego invierta la acción.



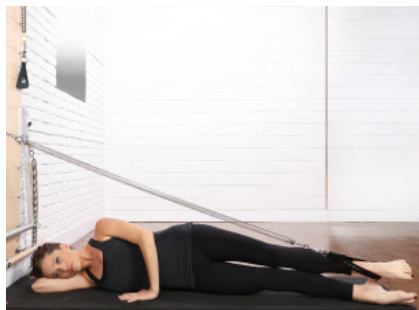
1



2



3



Reverse | 1



2



3

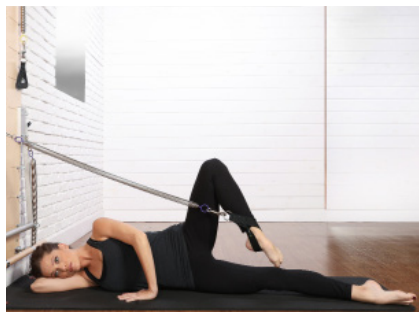
Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito •
 Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



4



5

BEND & STRETCH

Leg Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
0/0
4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Cuádriceps y glúteos de forma excéntrica para controlar la flexión de la cadera y la rodilla, de forma concéntrica para extender la cadera y la rodilla. Aductores isométricamente para mantener la aducción de los fémures.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza hacia el Springboard, los pies en las asas. Manos agarrándose a la barra fija. Pelvis y columna neutras. Piernas extendidas a lo largo hasta un ángulo de 45 grados, juntas y paralelas.

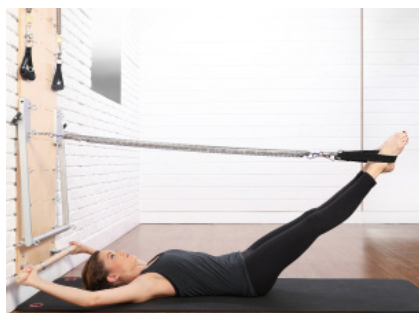
ACCIÓN

Dorsiflexione los tobillos mientras las caderas y las rodillas se flexionan hacia el pecho, manteniendo simultáneamente una columna neutra. Extienda las caderas y las rodillas para alargar las piernas hacia atrás hasta un ángulo de 45 grados, flexionando plantarmente los tobillos.

VARIACIONES

- Rotación lateral: Desafía a los rotadores externos de la cadera.
- Rotación medial: Desafía a los rotadores internos de la cadera. Las rodillas se tocan en flexión, pero permita que las rodillas se separen en extensión mientras continúan tocándose en dorsiflexión durante todo el movimiento.

NOTA: Pelvis en retroversión si no puede mantenerse neutra.



1



2



3

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

CIRCLES

Leg Springs – Supine

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
0/0
4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Isquiotibiales y glúteos de forma excéntrica para permitir la flexión de las caderas al levantar las piernas, de forma concéntrica para extender las caderas al bajar las piernas. Aductores excéntricamente para permitir la abducción de los fémures, concéntricamente para aducción de las piernas hacia atrás en la circunducción de los fémures. Rotadores laterales e isquiotibiales laterales cuando se realizan en rotación externa. Isquiotibiales y rotadores mediales cuando se realiza en rotación interna.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza hacia el Springboard, los pies en las asas. Manos agarrándose a la barra fija. Pelvis y columna neutras, caderas flexionadas. Piernas estiradas y levantadas hasta un ángulo de 90 grados, juntas y paralelas. Tobillos flexionados plantarmente en todo momento.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, abduzca simultáneamente ambas piernas. Extienda las caderas para llevar las piernas hacia fuera y abajo, hacia la diagonal, aduciéndolas juntas. A continuación, flexione las caderas para volver a elevar las piernas a 90 grados. Repita 5-8 veces, luego invierta la dirección de los círculos.

VARIACIÓN

- Rotación lateral: Desafía a los rotadores externos de la cadera.
- Rotación medial: Desafía a los rotadores internos de la cadera.

NOTA: Pelvis en retroversión si no puede mantenerse neutra.



1



2



3



Reverso | 1

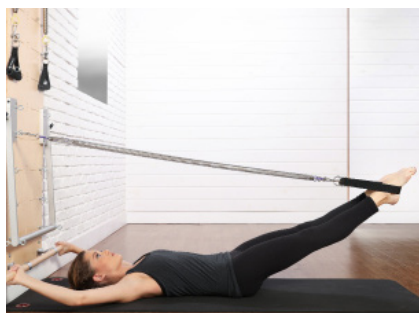


2



3

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



4



5



4



5

WALKS

Leg Springs – Supine

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 0/0 4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Extensores de la cadera de forma concéntrica para extender las caderas, de forma excéntrica para permitir la flexión de las caderas. Aductores de la cadera isométricamente, impidiendo la abducción.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza hacia el Springboard, los pies en las asas. Las manos agarradas a la barra fija. Pelvis y columna neutras. Piernas rectas y elevadas hacia el techo hasta donde se pueda mantener la estabilidad de la pelvis. Piernas en extensión completa, paralelas y abducidas en línea con las caderas.

ACCIÓN

Extienda las caderas con un movimiento de tijera. Baje las piernas hacia el Mat, aumentando gradualmente la bajada de las piernas. Luego vuelva a la posición inicial flexionando las caderas de nuevo hacia arriba.

VARIACIONES

- Tijeras: Mantenga el movimiento de tijera sin bajar al suelo.
- Rotación lateral: Para desafiar a los rotadores externos y los isquiotibiales laterales.
- Rotación medial: Para desafiar a los rotadores internos y los isquiotibiales mediales.

NOTA: Pelvis en retroversión si no puede mantenerse neutra.



1



2



3

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

BEATS

Leg Springs – Supine

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 0/0 4 o 5

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles para las piernas a la altura de los hombros al estar sentado.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares para todo el cuerpo. Abductores para abducir/abrir las piernas y aductores para aductar/cerrar las piernas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza hacia el Springboard, los pies en las asas. Las manos agarradas a la barra fija. Pelvis y columna neutras. Piernas alargadas hasta un ángulo de 45 grados, caderas rotadas lateralmente y en aducción.

ACCIÓN

Abducción y aducción simultáneas de las piernas rotadas lateralmente, abducción de las piernas no más allá de la distancia de las caderas. Flexione plantarmente los tobillos durante una serie y luego dorsiflexione durante otra serie.

VARIACIONES

- Mantenga la flexión plantar durante todo el movimiento para simplificar.
- Paralelas: Mantenga las piernas en rotación neutra durante todo el tiempo.

NOTA: Pelvis en retroversión si no se puede mantener la posición neutra.



1



2



3

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

MAGICIAN SERIES

Leg Springs – Supine

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
0/0
7,8 o 9

AJUSTE DEL EQUIPO

Muelles de piernas en el extremo abierto del Cadillac.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Abdominales para mantener la pelvis en posición neutra. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para extender las piernas a lo largo y mantener la posición flotante elevada. Aductores de la cadera de forma concéntrica para abrir las caderas hacia los lados. Aductores de la cadera excéntricamente para controlar la amplitud de apertura de las piernas y concéntricamente para cerrar las piernas juntas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza hacia el Springboard, los pies en las asas. Las manos agarradas a la barra fija. Pelvis y columna neutras con las piernas en aducción y alargadas hasta un ángulo de 45 grados.

ACCIÓN

Para entrar en la posición de suspensión elevada, mantenga los pies quietos en el espacio y articule la columna fuera del Mat hasta apoyarla en la parte superior de las escápulas torácicas/hombros, con todo el cuerpo en una línea larga, con la pelvis en neutro. Mantenga el torso completamente inmóvil mientras realiza las variaciones, moviéndose sólo desde las piernas.

VARIACIONES

- Magician Walks (paralelas o laterales, con o sin caminar el movimiento arriba y abajo): Extienda las caderas con un movimiento de tijera para "caminar" las piernas hacia abajo, hacia el Mat. A continuación, vuelva a la posición inicial flexionando las caderas, esta vez llevando la pelvis hacia arriba al caminar hacia arriba, y la pelvis de vuelta a la posición flotante al caminar hacia abajo.
- Magician Circles (laterales o paralelos): Circunducte los fémures en ambas direcciones manteniendo la pelvis estable.
- Magician Beats (lateral o paralelo): Rote externamente los fémures, abduce y aduce los fémures con una acción de "pulsos" mientras mantiene la pelvis suspendida.



Magician Walks | 1



2



3



Magician Circles | 1



2



3

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



Magician Beats | 1



2



3



Magician Circles | 4

LAT PULL

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
10

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos y erectores espinales para estabilizar el torso erguido. Dorsal ancho y teres mayor concéntricamente para tirar del húmero hacia abajo, de forma excéntrica para volver. Bíceps concéntricamente para flexionar los codos, excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado bajo la barra, de espaldas al marco. Caderas y rodillas flexionadas y cruzadas. Hombros y codos flexionados, sujetando la barra de empuje en línea con los hombros, con las palmas supinadas o pronadas. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Manteniendo la estabilización escapular, extienda los hombros para tirar de la barra hacia el pecho, con los codos apuntando hacia el suelo. Vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Brazo único: Desafía a los oblicuos para resistir la rotación del torso.
- Posición sentada alterna: Para quienes tengan problemas con la posición de piernas cruzadas, siéntese de lado con los pies fuera de la mesa mientras tira hacia abajo con un brazo.



1



2



3

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

SCAPULA ISOLATION

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
10

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda su extensión. Romboides y trapecio de forma excéntrica y concéntrica para protraer y retraer las escápulas.

POSICIÓN INICIAL

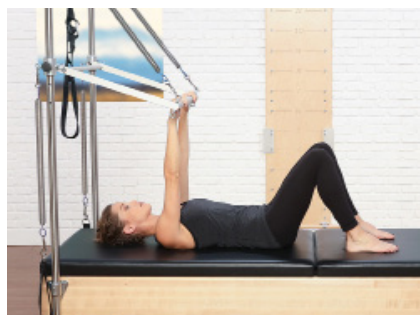
Empiece en decúbito supino debajo de la barra. Caderas y rodillas flexionadas, pies sobre la cama del Cadillac en línea con las tuberosidades isquiáticas. Hombros flexionados, brazos estirados sujetando la barra de empuje. Manos en línea con los hombros. Pelvis y columna en posición neutra.

ACCIÓN

Mantenga los hombros abajo, las escápulas planas contra la espalda y los brazos rectos durante todo el movimiento. Retraiga las escápulas para tirar de la barra hacia abajo. Luego protraiga las escápulas, permitiendo que la barra se eleve.

VARIACIÓN

- Brazo único: Desafíe a los oblicuos para resistir la rotación del torso o alterne la costilla para levantar.



1



2



3

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

PULL DOWN

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles



10

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sostener la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Bíceps y deltoides posterior para flexionar los codos y abducir horizontalmente el húmero.

POSICIÓN INICIAL

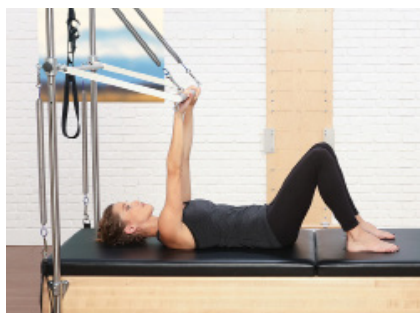
Empiece en decúbito supino debajo de la barra. Caderas y rodillas flexionadas, pies sobre la cama del Cadillac en línea con las tuberosidades isquiáticas. Hombros flexionados, brazos estirados sujetando la barra de empuje, manos en línea con los hombros. Pelvis y columna en posición neutra.

ACCIÓN

Flexione los brazos, con los codos hacia los lados, mientras tira de la barra hacia el pecho. Extienda los codos para regresar.

VARIACIONES

- Brazo único: Desafía a los oblicuos a resistir la rotación del torso o alterna la costilla para levantar.
- Palma supinada: La mano hacia dentro desafía a los bíceps al tirar de la barra hacia abajo.



1



2



3

PUSH-THRU ON BACK

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

10

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sostener la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Bíceps y deltoides posteriores concéntricos para flexionar los codos y abducir horizontalmente el húmero mientras se tira de la barra hacia abajo. Deltoides y tríceps concéntricamente para presionar la barra por encima de la cabeza y de forma excéntrica para regresar. Bíceps de forma excéntrica para controlar la elevación de la barra.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con la cabeza debajo de la barra, las caderas y las rodillas flexionadas y los pies sobre el Cadillac en línea con las tuberosidades isquiáticas. Hombros flexionados, brazos estirados sujetando la barra de empuje, manos en línea con los hombros. Pelvis y columna en posición neutra.

ACCIÓN

Flexione los brazos con los codos hacia los lados mientras tira de la barra hacia el pecho. Luego extienda los codos, permitiendo que la barra pase por encima de la cara y por encima de la cabeza a través de los postes. Flexione los codos para volver a tirar de la barra por encima de la cara. Luego extienda los codos para volver a la posición inicial. Mantenga los hombros descendidos y la columna neutra durante todo el movimiento, vigilando que no se salgan las costillas.

VARIACIÓN

- Brazo único: Desafíe a los oblicuos para resistir la rotación del torso o alterne la costilla para levantar.



1



2



3

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



4



5

PUSH-THRU ON BACK WITH ROLL-UP

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

10

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sostener la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Bíceps y deltoides posteriores concéntricos para flexionar los codos y abducir horizontalmente el húmero mientras se tira de la barra hacia abajo. Deltoides y tríceps concéntricamente para presionar la barra por encima de la cabeza y de forma excéntrica para regresar. Bíceps de forma excéntrica para controlar la elevación de la barra. Rectos abdominales y oblicuos concéntricamente para flexionar la columna en el roll-up y excéntricamente en el retorno. Flexores de la cadera de forma excéntrica en el roll-down. Glúteo mayor e isquiotibiales concéntricamente para inclinar la pelvis hacia atrás.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con la cabeza hacia la barra de empuje. Hombros flexionados, brazos estirados. Manos en línea con los hombros, sujetando la barra de empuje, alcanzando la cabeza con la barra a través de los montantes. Caderas y rodillas flexionadas, pies sobre el Cadillac en línea con las tuberosidades isquiáticas. Pelvis y columna en posición neutra.

ACCIÓN

Flexione los codos, llevando la barra por encima de la cara. Luego extienda los codos, flexionando simultáneamente la columna fuera del Cadillac, iniciando desde la cabeza para enrollar una vértebra a la vez hasta la posición sentada. Con la columna neutra, presione la barra por encima de la cabeza en línea con el torso. Vuelva a rodar hacia abajo una vértebra a la vez hasta que la columna esté en posición neutra. Luego doble los brazos con los codos hacia los lados mientras tira de la barra hacia la cara y extiende los codos, presionando la barra por encima de la cabeza a través de los postes.

VARIACIÓN

- Sentadillas avanzadas: (1 muelle azul) Acostado en decúbito supino con las escápulas fuera del extremo de la torre del Cadillac, las piernas rectas en paralelo, sujete la barra de empuje con los brazos rectos. Ruede hacia arriba hasta una posición sentada, luego ruede hacia abajo hasta que la espalda esté sobre el Cadillac. Extienda la columna torácica sobre el extremo mientras dobla los codos para presionar la barra a través de los postes. Asiente con la barbilla y ruede hacia arriba mientras lleva la barra de nuevo a través de los postes y ruede de nuevo hasta sentarse erguido.



1



2



3



7



8



9

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



4



5



6



10

TEASER – PREP

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
10

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sostener la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Tríceps y deltoides concéntricamente para extender los brazos y los hombros al presionar la barra por encima de la cabeza, excéntricamente para tirar de nuevo hacia abajo. Bíceps de forma concéntrica para flexionar los codos mientras lleva la barra a la frente. Rectos abdominales y oblicuos concéntricamente para flexionar la columna en Roll-up, excéntricamente en Roll-down. Flexores de la cadera concéntricamente para elevar las piernas hacia el cuerpo y excéntricamente en roll-down.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con la cabeza hacia la barra de empuje. Hombros flexionados, brazos estirados. Manos en línea con los hombros, sujetando la barra de empuje y alcanzando la cabeza con la barra a través de los postes. Una pierna extendida, cadera larga, flexionada en un ángulo de 45 grados en posición sentada en V. La otra pierna con la cadera y la rodilla flexionadas, el pie sobre el Cadillac en línea con las tuberosidades isquiáticas. Pelvis y columna en posición neutra.

ACCIÓN

Manteniendo la pierna en el aire, inmóvil en el espacio, flexione los codos, llevando la barra por encima de la cara. Luego extienda los codos, flexionando simultáneamente la columna fuera del Cadillac, iniciando desde la cabeza para enrollar una vértebra a la vez hasta la posición sentada. Con una ligera flexión en la columna lumbar y el peso en la parte posterior de las tuberosidades isquiáticas, deje que la barra presione por encima de la cabeza en línea con el torso. Enrolle una vértebra a la vez hasta que la columna esté neutra. Flexione entonces los codos para tirar de la barra hacia abajo, hacia la cara. Luego extienda los codos, presionando la barra por encima de la cabeza a través de los postes hasta la posición inicial.

VARIACIÓN

- Piernas en Tabletop: Empiece con ambas piernas en el aire y las caderas y rodillas flexionadas a 90 grados. Mientras rueda hacia arriba a través de la pelvis en retroversión, extienda ambas piernas hacia fuera hasta un ángulo de 45 grados/posición sentada. Flexione las caderas y las rodillas de nuevo a la posición de Tabletop para volver a rodar hacia abajo.



1



2



3

TEASER SERIES

Push-Thru Bar – Springs From Above



AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sujetar la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos concéntricamente para flexionar la columna en Roll-up, de forma excéntrica en Roll-down, erectores espinales para extender la columna torácica. Flexores de la cadera concéntricamente para elevar las piernas hacia el cuerpo y excéntricamente en roll-down. Bíceps y dorsal ancho concéntricamente para flexionar los codos y tirar de la barra hacia abajo, excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con la cabeza hacia la barra de empuje. Las manos sujetan la barra de empuje en línea con los hombros y por encima de la cabeza. Piernas alargadas sobre el Cadillac, paralelas y juntas, con los tobillos flexionados plantarmente. Columna vertebral y pelvis neutras.

ACCIÓN

Flexione los codos, llevando la barra por encima de la cara. Luego extienda los codos, flexionando simultáneamente la columna fuera del Cadillac, iniciando desde la cabeza para enrollar una vértebra a la vez mientras flexiona las caderas para llevar las piernas al aire hasta la posición sentada en V. Con una ligera flexión en la columna lumbar y el peso en la parte posterior de las tuberosidades isquiáticas, deje que la barra presione por encima de la cabeza en línea con el torso, con la columna torácica alargada. Ruede hacia abajo una vértebra a la vez, iniciando desde la pelvis y estirando las piernas hacia atrás a lo largo mientras dobla los brazos para tirar de la barra hacia abajo. Luego presione la barra por encima de la cabeza a través de los postes hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Manteniendo la posición de teaser, con el cuerpo erguido:
 - Press de brazos: Añada tirar de la barra hacia abajo y hacia arriba doblando y estirando los codos 3 veces.
 - Bajar y levantar las piernas: Añada bajar y levantar las piernas rectas 3 veces.
 - Alternar brazos y piernas: Añadir tirar de la barra hacia abajo y hacia arriba una vez y luego bajar y levantar las piernas una vez alternando 3 veces.
 - Ambos brazos y piernas: Añada tirar de los brazos hacia abajo y bajar las piernas a la vez, luego levantar ambas a la vez 3 veces.
- También puede añadir círculos de cadera, círculos de piernas, cruce de piernas, pulsos de talón, oblicuos.

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



1



2



3



4



5



6

Variaciones



Press de brazos | 1



2



3



Bajar y levantar piernas | 1



2



3

SIT-UP COMBO

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles



ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos y recto abdominal para flexionar la columna concéntricamente, de forma excéntrica para rodar hacia abajo. Flexores de la cadera de forma excéntrica para inclinar la pelvis hacia atrás. Bíceps y pectoral mayor isométricamente para mantener la posición del brazo. Estabilizadores escapulares en todo momento.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con la cabeza hacia la barra de empuje al final del Cadillac. Brazos rectos, con las manos en supinación sujetando la barra. Piernas paralelas y rodillas en aducción, pies flexionados sobre el Cadillac. Columna vertebral y pelvis neutras.

ACCIÓN

Iniciando desde la cabeza, articule la columna vertebral mediante flexión, llegando justo detrás de las tuberosidades isquiáticas mientras flexiona simultáneamente los codos. Mantenga la posición, luego mantenga la flexión de los codos y rueda la pelvis posteriormente hacia abajo hasta que los puntos inferiores de las escápulas toquen el Cadillac. A continuación flexione la columna hacia arriba hasta detrás de las tuberosidades isquiáticas. Repita el ejercicio 5 veces y luego rueda completamente hacia abajo. Mantenga la estabilización escapular durante todo el movimiento.

VARIACIÓN

- El instructor toma la barra, retira un muelle y repite el ejercicio con un muelle azul. El instructor retira el último resorte y repite el ejercicio sin resortes.



1



2



3

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



4



5



6

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sujetar la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos y recto abdominal de forma concéntrica para flexionar la columna, de forma excéntrica para extenderla. Erector spinal de forma concéntrica para extender la columna torácica. Glúteos e isquiotibiales a lo largo para estabilizar el torso y la pelvis, para ayudar a rodar la pelvis posteriormente durante el ejercicio. Dorsal ancho para mantener la conexión de los brazos con la barra.

POSICIÓN INICIAL

Empiece arrodillado con la columna neutra, frente a la barra de empuje, a un brazo de distancia. Piernas abducidas en línea con las caderas. Manos con las palmas hacia abajo sobre la barra de empuje en línea con los hombros.

ACCIÓN

Baje la barra de empuje con los brazos rectos. Inicie el movimiento desde la cabeza para articular y redondear la columna en flexión, presionando la barra hacia los postes. Luego, mientras aleja la barra de empuje, alargue el torso, en columna neutra. A continuación, eleve la columna cervical y torácica hacia una mayor extensión antes de articular de nuevo a través de la columna neutra y flexione para volver a la posición inicial. Mantenga la presión sobre la barra durante todo el movimiento.

VARIACIÓN

- Añadir Hinge/Bisagra: Inclínese hacia atrás desde las rodillas para iniciar el movimiento antes de rodar hacia abajo, y en la parte superior rodar hacia arriba, antes de volver a la vertical.
- Comience sentado sobre los talones o a horcajadas para hacer el movimiento de los brazos sin apoyarse sobre las rodillas.



1



2



3

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



4



5



6

SWAN

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

10

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sujetar la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el recorrido. Erector spinal de forma concéntrica para extender la columna, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis. Dorsal ancho concéntricamente para extender los hombros, excéntricamente para flexionar los hombros.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición prona sobre el Cadillac mirando hacia el extremo de la torre, a un brazo de distancia, con la barra de empuje nivelada con los postes. Manos en línea con los hombros sobre la barra de empuje abajo. Piernas rectas, rotadas lateralmente y abducidas a la distancia de los hombros, pies flexionados plantarmente. Cabeza suspendida justo fuera del Cadillac, con las orejas entre los brazos. Columna vertebral y pelvis neutras.

ACCIÓN

Manteniendo los brazos rectos, presione hacia abajo la barra mientras desliza las escápulas por la espalda. Tire de los abdominales, levante la cabeza y comience a articular la columna en extensión. Vuelva a la posición inicial, rodando el torso hacia abajo.

VARIACIONES

- Intermedio: Añada las piernas, levantando mientras el torso mantiene la extensión, haciendo movimiento de tijeras.
- Avanzado: Swan/cisne con movimiento



1



2



3

PUSH-THRU, PRONE WITH BACK EXTENSION

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Intermedio–
Avanzado

Ajuste
Muelles
10

AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sujetar la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el recorrido. Erector spinal de forma concéntrica para extender la columna, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis. Dorsal ancho, teres mayor y bíceps concéntricamente para llevar la barra detrás de la cabeza, excéntricamente para regresar.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición prona sobre el Mat mirando hacia el extremo de la torre, a un brazo de distancia, con la barra de empuje nivelada con los postes. Manos en línea con los hombros sobre la barra de empuje bajada. Piernas rectas, rotadas lateralmente y abducidas a la distancia de los hombros, pies flexionados plantarmente. Cabeza suspendida justo fuera del Mat, con las orejas entre los brazos. Columna vertebral y pelvis neutras.

ACCIÓN

Flexione los codos para llevar la barra de empuje por detrás de la cabeza. Luego extienda los codos para enderezar los brazos y extender completamente la columna, manteniendo los abdominales contraídos y el pubis hacia abajo. Flexione los codos, llevando la barra detrás de la cabeza con control. Vuelva la columna a la posición inicial. Extendiendo los brazos, presione la barra hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Mantenga la extensión completa mientras flexiona y extiende los codos 3 veces.
- Preparación: Omita elevar los brazos por encima de la cabeza y entrar en extensión completa. Sólo levante hacia arriba en extensión suave con los codos permaneciendo flexionados detrás de la cabeza.



1



2



3

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



4



5

MERMAID – KNEELING

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

10

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos del lado más cercano a la barra de forma concéntrica para flexionar lateralmente el torso, oblicuos del lado opuesto de forma concéntrica para controlar el retorno. Dorsal ancho y teres mayor para tirar del brazo hacia abajo, de forma excéntrica al elevar el brazo. Glúteo mayor e isquiotibiales para mantener el torso erguido y neutro sobre la pelvis.

POSICIÓN INICIAL

Comience arrodillado de lado con la columna neutra. Piernas en aducción. Brazo extendido, con la mano más cercana a la barra de empuje sujetándose ligeramente por delante de los hombros. Brazo opuesto abducido en línea con el hombro.

ACCIÓN

Abduzca el brazo exterior para alcanzar el techo mientras presiona la barra de empuje hacia abajo. Extienda los brazos hacia los postes verticales mientras flexiona lateralmente la columna en una flexión lateral. Devuelva los brazos a la posición inicial mientras vuelve a la vertical. Mantenga la misma presión en ambas rodillas. Mantenga la cabeza, los hombros y la alineación de la columna durante todo el ejercicio evitando la flexión o extensión de la columna.

VARIACIÓN

- Sentado: Siéntese mirando hacia uno de los lados con las rodillas de lado apoyando el Mat o en posición Z (rodillas flexionadas, con la rodilla más alejada del extremo de la torre girada internamente con la espinilla por detrás del cuerpo, y la rodilla más cercana al extremo de la torre girada externamente con la espinilla por delante del cuerpo). Mantenga la pelvis cuadrada y lo más nivelada posible durante todo el movimiento.



1



2



3

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



4



5

FORWARD PUSH-THRU

Push-Thru Bar – Springs From Above

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
10

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda su extensión. Oblicuos y recto abdominal de forma concéntrica para flexionar la columna. Erector spinal concéntricamente para devolver la columna a la posición neutra; dorsal ancho y teres mayor para presionar la barra hacia abajo.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado mirando hacia el extremo de la torre con la columna y la pelvis neutras. Piernas alargadas y abducidas en línea con las caderas, pies colocados contra los postes, ambas manos sujetando la barra de empuje brazos estirados con la barra por encima de la cabeza.

ACCIÓN

Mantenga los brazos estirados durante todo el movimiento. Haga rodar la pelvis hacia atrás flexionando la columna lumbar tirando de la barra hacia abajo con el movimiento, luego inicie el empuje hacia delante aumentando la flexión torácica llegando sólo hasta que la pelvis esté neutra, luego invierta la articulación de la columna hasta la posición inicial y gire hacia delante mientras presiona la barra hacia arriba para aumentar el estiramiento.

VARIACIONES

- Omite el Roll-Back: Comience el movimiento doblando los codos para tirar de la barra hacia abajo por delante del cuerpo. Luego articule desde la cabeza para rodar hacia abajo, empujando la barra hacia delante como si la columna se estirara hacia delante. Reconstruya la columna para volver.
- Saw Stretch: La misma posición sentada, pero con una mano en la barra de empuje. La otra mano cruza y sujeta la barra vertical opuesta. Empuje la barra hacia arriba con la mano de arriba y tire con la mano del poste de abajo para conseguir un estiramiento de rotación de la columna. También puede soltarse con la mano erguida y hacer un círculo con ella hacia abajo y alcanzar/levantarse hacia el lado opuesto, volviendo en círculos a la posición inicial.



1



2



3

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



4



5



6

PUSH-THRU WITH FEET (PARAKEET)

Push-Thru Bar – Springs From Above



AJUSTE DEL EQUIPO

Se requiere una persona para sujetar la mano en la barra de empuje.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en todo el recorrido. Recto abdominal y oblicuos para articular de forma concéntrica el roll-up y el roll-down. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para inclinar posteriormente la pelvis, isométricamente para mantener la extensión de la cadera. Glúteos para mantener la extensión de la cadera en el lado de apoyo mientras levanta la pierna en movimiento. Isquiotibiales de forma concéntrica para flexionar las rodillas, de forma excéntrica para extenderlas.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en decúbito supino, con los pies hacia el extremo de la torre. Pelvis y columna neutras. Brazos extendidos hacia abajo. Piernas en abducción en línea con las caderas y las puntas de los pies sobre la barra de empuje. La barra debe comenzar hacia abajo entre los postes. La otra persona debe ayudar a colocarse en la posición inicial. Debe estar lo suficientemente lejos del extremo para que, con las piernas extendidas a lo largo, la espalda esté neutra y el sacro pueda permanecer sobre el Mat. Si los pies no pueden agarrar la barra, mueva el pie justo debajo de las cabezas de los metatarsos, sobre los arcos.

ACCIÓN

Flexione las rodillas y las caderas para llevar la barra hacia el torso mientras mantiene el sacro hacia abajo. Luego extienda las rodillas y presione la barra hacia el techo. Articule la columna fuera del Mat desde el gluteo hasta la cabeza, levantando las caderas en línea con las piernas, llegando a descansar sobre los omóplatos en una larga línea en posición de Bridge. Empiece a rodar de nuevo hacia abajo mientras las rodillas se flexionan, bajando la columna de nuevo al Mat y presionando la barra hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Preparación: Enseñe sólo el empuje sin la articulación hasta el Bridge.
- Elevaciones con una sola pierna: Mantenga la extensión de la cadera y la pelvis nivelada. Flexione una cadera para sacar el pie de la barra de empuje, extendiendo la pierna larga hacia el techo. Baje el pie de nuevo a la barra y repita con la otra pierna. Repita la serie 3 a 5 veces. A continuación, con los dos pies de nuevo en la barra, vuelva a articular hasta el Mat y presione la barra hasta la posición inicial.
- Bombeo de piernas: Manteniendo la extensión de la cadera, flexione las rodillas, bajando la barra de empuje en un pequeño rango lo más lejos posible manteniendo la estabilidad. A continuación, extienda las rodillas para alargar las piernas hacia el techo. Repítalo de 3 a 5 veces. A continuación, vuelva a articular la columna hacia el Mat, flexionando las rodillas y las caderas. Luego extienda las caderas y las rodillas para empujar la barra hasta la posición inicial.
- Bombeo con una sola pierna: Mantenga la posición de Bridge y flexione una cadera, levantando la pierna hacia el techo. Complete 3 bombeos con la rodilla del pie que permanece en la barra. Baje la pierna que estaba hacia el techo y repita con la otra pierna. A continuación, vuelva a articular la columna hacia el Mat, flexionando las rodillas y las caderas. Luego extienda las caderas y las rodillas para empujar la barra hasta la posición inicial.

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



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



Elevaciones con una pierna



Bombeo con una pierna

FOOTWORK

Push-Thru Bar – Springs From Below



COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos para estabilizar la región lumbopélvica. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender las rodillas y de forma excéntrica para flexionarlas. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos y de forma excéntrica para dorsiflexionar los tobillos. Estabilice la caja torácica y las escápulas en todo momento para evitar el movimiento de la parte superior del cuerpo.

POSICIÓN INICIAL

Comience en decúbito supino con la cabeza hacia el extremo de la torre. Brazos alargados al lado de las caderas. Columna vertebral en posición neutra. Caderas y rodillas flexionadas y las puntas de los pies colocadas sobre la barra de empuje. Piernas abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. La persona debe poder estirar las piernas completamente manteniendo el sacro sobre el Mat; sin embargo, si la persona no puede mantener esta posición con una flexión mínima de 90 grados de la cadera, debe mover la cabeza más abajo de la barra de empuje o intentar una posición alternativa.

ACCIÓN

Extienda las rodillas y flexione plantarmente los tobillos para empujar la barra hacia el techo. Flexione las rodillas y dorsiflexione los tobillos para regresar.

VARIACIONES

- Aducción paralela: Talones.
- Pilates V: Talones o dedos de los pies. En aducción o abducción. Desafía a los rotadores laterales.
- Articulaciones de tobillo: Bajar y levantar talones.
- Running: Alternando las piernas baje y levante los talones.

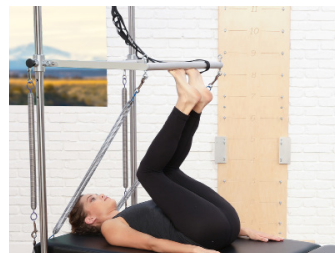
Notas • Descanso y Relajación • Señales para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



Dedos de los pies | 1



2



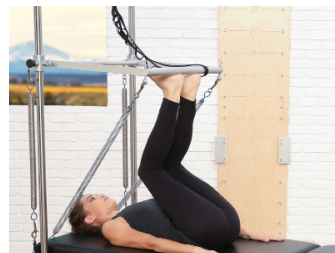
3



Talones | 1



2



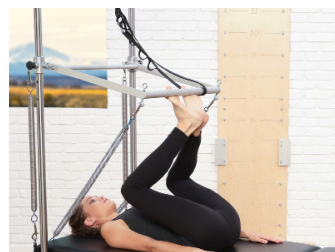
3



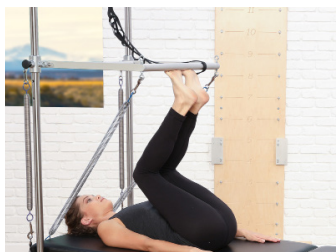
Pilates V | 1



2



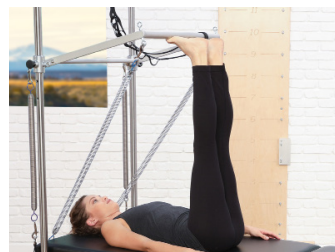
3



Articulaciones de tobillo | 1



2



3



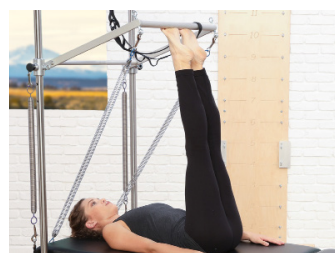
4



Running | 1



2



3



4

SINGLE-LEG FOOTWORK

Push-Thru Bar – Springs From Below

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles



COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos para estabilizar la región lumbopélvica. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica para extender las rodillas y de forma excéntrica para flexionarlas. Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica para flexionar plantarmente los tobillos y de forma excéntrica para dorsiflexionar los tobillos. Estabilice la caja torácica y las escápulas en todo momento para evitar el movimiento de la parte superior del cuerpo.

POSICIÓN INICIAL

Comience en decúbito supino con la cabeza hacia el extremo de la torre. Brazos alargados al lado de las caderas. Columna vertebral en posición neutra. Una cadera y una rodilla flexionadas, la bola del pie colocada sobre la barra de empuje, las piernas abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. El otro pie plano sobre el Mat. La persona debe ser capaz de estirar las piernas completamente manteniendo el sacro sobre la esterilla; sin embargo, si no puede mantener esta posición con una flexión de cadera de 90 grados como mínimo, debe mover la cabeza más debajo de la barra de empuje o intentar una posición alternativa.

ACCIÓN

Manteniendo el segundo pie quieto sobre el Mat con la pelvis y la columna neutras, extienda la rodilla para empujar la barra hacia el techo. Doble la rodilla para regresar.

VARIACIONES

- Puntas de los pies: Paralelos, girados lateralmente.
- Talones: Paralelos, girados lateralmente.
- Articulación del tobillo: Baje y levante los talones.



1



2



3

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

Variations



Heels | 1



2



3



Ankle Articulation | 1



2



3



4



5

GUILLOTINE

Push-Thru Bar – Springs From Below

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles



COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos para flexionar de forma concéntrica la columna, de forma excéntrica para volver. Cuadricéps de forma concéntrica para extender las rodillas, de forma excéntrica para flexionarlas. Glúteo mayor e isquiotibiales para inclinar posteriormente la pelvis. Gastrocnemio y sóleo para flexionar plantarmente los tobillos.

POSICIÓN INICIAL

Comience en decúbito supino con la cabeza hacia el extremo de la torre. Brazos extendidos, sujetando los postes por encima de la altura de los hombros. Columna vertebral en posición neutra. Caderas y rodillas flexionadas y tobillos dorsiflexionados, con las puntas de los pies colocadas sobre la barra de empuje. Piernas en aducción paralela. Para que las personas puedan empezar con las caderas en flexión de 90 grados que están más tensos en los isquiotibiales o cuando las personas son más altas, está bien tener la cabeza ligeramente fuera del borde del Mat.

ACCIÓN

Extienda las rodillas, las caderas y flexione plantarmente los tobillos mientras mantiene la pelvis neutra y presiona la barra hacia el techo. Manteniendo las piernas estiradas, gire la pelvis hacia atrás, articulando la columna vertebral fuera del Mat hasta que el peso descansa sobre los puntos inferiores de los omóplatos. Mantenga el torso a la misma altura sin bajar las caderas. Mientras flexiona y extiende las rodillas y las caderas, baje la barra hacia el asiento. A continuación, manteniendo las piernas rectas, articule la columna vertebral hasta la esterilla, alcanzando la pelvis neutra. A continuación, flexione las rodillas y las caderas hasta volver a la posición inicial. Repita de 3 a 5 veces.



1



2



3



7



8



9

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



4



5



6

SCAPULA ISOLATION

Push-Thru Bar – Springs From Below

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles

COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo su recorrido. Serrato anterior de forma concéntrica para protraer la escápula, de forma excéntrica para retraer la escápula.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino, con la cabeza debajo de la barra de empuje. Caderas y rodillas flexionadas, pies sobre el Mat en línea con las caderas. Hombros flexionados, brazos estirados y agarrándose a la barra de empuje en línea con los hombros. Columna vertebral y pelvis en neutra.

ACCIÓN

Protraiga la escápula, manteniendo los brazos rectos. Presione la barra de empuje hacia el techo. A continuación, retraiga los omóplatos hacia el Mat. Evite alargar o elevar las escápulas.

VARIACIONES

- Un brazo: El otro brazo está abajo sobre el Mat, desafía a los oblicuos a resistir la rotación de la caja torácica.
- Palmas hacia dentro: Para mayor variedad, o si la persona no puede mantener estables las escápulas en posición con las palmas hacia abajo.



1



2



3

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

CHEST PRESS

Push-Thru Bar – Springs From Below

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles



COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en toda la extensión. Tríceps y pectoral mayor de forma concéntrica para extender los codos y horizontal para aducción de los hombros.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino bajo la barra de empuje. Caderas y rodillas flexionadas, pies sobre el Mat en línea con las caderas. Codos flexionados e inclinados hacia los lados. Sujete las manos a la barra de empuje, separadas a la distancia de los hombros. Para la colocación de la persona: cuando los brazos están rectos, las manos deben estar directamente debajo de la barra.

ACCIÓN

Manteniendo las escápulas estables, extienda los codos para presionar la barra hacia el techo. A continuación, flexione los codos para volver a bajar a la posición inicial.

VARIACIONES

- Codos en ángulo hacia dentro: Desafía más a los tríceps, con menos conexión de pectorales.
- Un brazo: El otro brazo esta abajo sobre el Mat, desafía a los oblicuos a resistir la rotación de la caja torácica.



1



2



3

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

TEASER SERIES

Push-Thru Bar – Springs From Below



COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna en Roll-up, de forma excéntrica en Roll-down. Erector spinal para extender la columna torácica. Flexores de la cadera concéntricamente para elevar las piernas hacia el cuerpo y excéntricamente en roll-down. Tríceps y deltoides concéntricamente para extender brazos y hombros al presionar la barra por encima de la cabeza, excéntricamente para tirar hacia abajo.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza bajo la barra de empuje en el extremo de la torre. Manos sujetando la barra de empuje en línea con los hombros y por encima de la cabeza. Piernas alargadas sobre el Mat, paralelas y juntas, tobillos flexionados plantarmente. Columna y pelvis neutras.

ACCIÓN

Manteniendo las escápulas estables mientras presiona la barra hacia arriba, flexione simultáneamente la columna fuera del Mat, iniciando desde la cabeza para enrollar vértebra por vértebra. Flexione las caderas para llevar las piernas al aire hasta la posición de sentado en V. Con una ligera flexión en la columna lumbar y el peso en la parte posterior de las tuberosidades isquiáticas, deje que la barra presione por encima de la cabeza en línea con el torso, con la columna torácica alargada. Roll-down vértebra por vértebra, iniciando desde la pelvis estirando las piernas hacia atrás a lo largo mientras tira de la barra hacia abajo hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Mantenga las piernas en posición de Tabletop/mantenga posición Teaser, con el cuerpo erguido:
 - Press de brazos: Añada tirar de la barra hacia abajo y hacia arriba doblando y estirando los codos 3 veces.
 - Bajar y subir las piernas: Añada bajar y subir las piernas rectas 3 veces.
 - Alternar brazos y piernas: Añada bajar y subir la barra una vez. Luego baje y levante las piernas una vez, alternando 3 veces.
 - Ambos brazos y piernas: Añada tirar de los brazos hacia abajo y bajar las piernas a la vez, y luego levantar ambas a la vez 3 veces.
- También puede añadir círculos de cadera, círculos de piernas, cruce de piernas, pulsos de talón, oblicuos.

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



1



2



3



4



5

Variaciones



Press de brazos | 1



2



3



Bajar y subir las piernas | 1



2



3

MONKEY

Push-Thru Bar – Springs From Below

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles

COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos isométricamente para mantener la flexión, cuádriceps de forma concéntrica para extender las rodillas. Gastrocnemio y sóleo concéntricamente para flexionar plantarmente los tobillos.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza en el extremo de la torre del Mat. Omóplatos en el borde de la superficie del Mat. Las puntas de los pies sobre la barra de empuje, con los tobillos dorsiflexionados, las rodillas flexionadas y las piernas abducidas en paralelo. Brazos rectos, con las manos en la barra por fuera de los pies. Columna vertebral flexionada. Columna lumbar y pelvis tocando el Mat. Columna cervical en línea con la torácica durante todo el movimiento.

ACCIÓN

Agarrándose a la barra con las escápulas estables, extienda las rodillas en extensión plantar completa, flexionando los tobillos mientras presiona la barra hacia el techo. A medida que las piernas se extienden, el torso se moverá hacia una posición más vertical. Permanezca en la parte posterior de las tuberosidades isquiáticas y mantenga la columna flexionada. Mantenga la posición mientras dorsiflexiona y flexiona plantarmente los tobillos. Flexione las rodillas y dorsiflexione los tobillos, haciendo rodar la columna hacia atrás sobre el Mat hasta la posición inicial.

VARIACIÓN

- Una pierna: Coloque un pie sobre la barra de empuje y el otro extendido a lo largo sobre el Mat. Aumenta el desafío para la estabilización del torso.



1



2



3

HIP OPENER

Push-Thru Bar – Springs From Below

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles



COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Colocar los muelles en las argollas justo debajo del Cadillac, correa de seguridad sujeta, protectores debajo de los muelles. Se requiere una persona para este ejercicio.

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. Cuádriceps de forma concéntrica para extender la rodilla. Gastrocnemio y sóleo para flexionar plantarmente el tobillo. Rotadores laterales de la cadera isométricamente para mantener la rotación.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado, con la cabeza en el extremo de la torre de Mat bajo la barra de empuje. Brazo inferior recto, con la cabeza apoyada en el brazo. Pierna inferior sobre el Mat, alargada y en línea con el torso. Rodilla superior flexionada y girada externamente, con la rodilla alineada detrás del hombro superior. Pie y rodilla alineados. Planta del pie sobre la barra. Lumbopélvica en neutra. Costillas apiladas. Pelvis ligeramente rotada hacia atrás para mantener la rodilla alineada.

ACCIÓN

Extienda la rodilla y flexione plantarmente el tobillo mientras empuja la barra hacia el techo. Manteniendo la pierna extendida, dorsiflexione el tobillo y flexione plantarmente el tobillo. Luego flexione la rodilla para volver a la posición inicial.



1



2



3

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



4



5

BALLET STRETCHES

Hanging Series on the RTC/Cadillac

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de trapecio sujeta a una barra horizontal deslizante. La barra debe tener la longitud de la pierna de delante de la que está de pie para empezar.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la zona lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos y erectores espinales para mantener la estabilización del torso.

De frente: Glúteo mayor e isquiotibiales para extender las caderas. Recto abdominal y oblicuos para flexionar la columna. Erector spinal para extender la columna.

Lateral: Abductores y extensores de la cadera para abducir y extender las caderas. Oblicuos para flexionar lateralmente el torso.

De espalda: Flexores de la cadera para flexionar las caderas. Erectores espinales de forma excéntrica para controlar la flexión y de forma excéntrica para extender la columna.

POSICIÓN INICIAL:

De frente: De pie sobre el Cadillac, frente al trapecio. Pierna delantera extendida con el tobillo en el trapecio. Pierna de pie extendida. Ambas piernas rotadas lateralmente, con la pelvis y la columna en neutra y alineadas tan cuadradas y niveladas como sea capaz de mantener. Manos sujetando las barras horizontales.

Lateral: De pie sobre el Cadillac, de lado. Pierna lateral extendida, con el tobillo en el borde delantero del trapecio. Pierna de pie extendida. Ambas piernas giradas lateralmente. Manos sujetando la misma barra horizontal.

De espalda: De pie sobre el Cadillac, de espaldas al trapecio. Pierna de atrás extendida con el tobillo en el trapecio. Pierna de pie extendida. Ambas piernas giradas lateralmente. Manos sujetando las barras horizontales.

ACCIÓN

Todas las posiciones incluyen una flexión y estiramiento de rodilla y tobillo, contrayendo y relajando el músculo que se estira, un desplante para aumentar el estiramiento y flexión y extensión de la columna. Realice todos los estiramientos con el mismo pie en el trapecio, luego repita en el otro lado.

De frente: Flexione y extienda la rodilla de la pierna que está de pie. Presione hacia abajo en el trapecio y suelte. Manteniendo las piernas extendidas, apoye el peso en el trapecio, luego vuelva a la vertical. El brazo de la pierna de pie se extiende por encima de la cabeza, luego la columna se flexiona sobre la pierna en movimiento mientras extiende el brazo hacia el pie. Articule la columna de nuevo a neutra, alcanzando el brazo por encima de la cabeza. Luego extienda la columna torácica, abriendo el esternón hacia el techo, con el brazo permaneciendo por encima de la cabeza. Vuelva a la posición neutra.

Lateral: Doble y extienda la rodilla de la pierna que está de pie. Presione hacia abajo en el trapecio y suelte. Inclínese hacia el trapecio y vuelva a la vertical. Flexión lateral de la columna hacia la pierna en movimiento, con el brazo de la pierna de pie extendido por encima de la cabeza. Luego cambie los brazos y flexione lateralmente alejándose de la pierna del trapecio. Vuelva a la posición neutra.

De espalda: Flexione y extienda la rodilla de la pierna de pie. Presione hacia abajo en el trapecio y suelte. Arremeta hacia el trapecio con ambas piernas extendidas y vuelva a ponerse de pie. Del mismo lado que la pierna del trapecio extienda el brazo por encima de la cabeza mientras flexiona la columna hacia delante, hacia el pie de la pierna de pie. Luego extienda la columna torácica hacia atrás, hacia el pie del trapecio. Vuelva a la posición neutra.

VARIACIONES

- Paralelas: Puede mantener las piernas en paralelo sólo para el estiramiento de los isquiotibiales hacia delante.
- Correa del trapecio: Si la flexibilidad es limitada, puede poner la pierna en movimiento en la correa del trapecio en vez de en la parte superior.
- Agarres Fuzzy/Suaves: Los movimientos pueden hacerse en estos agarres en lugar de en el trapecio.
- Versión para principiantes: Arrodílese en el Cadillac con un pie en la correa del trapecio.



De frente | 1



2



3



4



5



6



7



8



De espalda | 1



2



3



4



5



6



Lateral | 1



2



3



4

HANGING UP/PULL-UPS

Hanging Series on the RTC/Cadillac

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de trapecio sujeta a una barra horizontal deslizante. La barra debe tener la longitud de la pierna de delante de la que está de pie para empezar. Se requiere una persona para este ejercicio.

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. Glúteos e isquiotibiales para extender de forma concéntrica las caderas. Erectores espinales para extender la columna hasta la posición neutra. Oblicuos y erectores espinales isométricamente para mantener la columna neutra durante la extensión. Bíceps de forma concéntrica para flexionar los codos mientras tira del cuerpo hacia arriba, de forma excéntrica para volver. Dorsal ancho concéntricamente para tirar de los hombros y alinearlos para la dominada.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie en el Mat mirando hacia la barra del trapecio. Las manos en línea con los hombros, sujetando las barras horizontales con una almohadilla antideslizante en las barras para mayor seguridad en el agarre. Coloque un pie cada vez en el trapecio con las piernas extendidas y giradas lateralmente, con los pies enganchados alrededor de los muelles. Brazos extendidos como colgando en forma de V con las caderas flexionadas y la pelvis neutra (la parte delantera del cuerpo mirando al techo).

ACCIÓN

Con las piernas extendidas, articule desde la pelvis a través de la flexión y extienda las caderas para crear una línea larga en el cuerpo. Establezca la cintura escapular. Cuello largo, con ligera flexión cervical mirando hacia los pies. Flexione los codos para tirar del cuerpo hacia el techo, luego extienda los codos para bajar el cuerpo. Repítalo de 3 a 5 veces. A continuación, desde la cabeza, comience a articular hacia abajo para volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Spread Eagle/Águila extendida: Después de articular hasta la línea larga, doble los codos lo suficiente para permitir la extensión a través de la columna torácica y cervical (manteniendo la cervical en línea con la torácica) en forma de flexión hacia atrás. Vuelva, articulando de la cabeza a los glúteos.
- Hinge/Bisagra: Omita la articulación y articule las caderas en posición de línea larga.
- Articulaciones: Omitir la tracción y sólo articular hacia adentro y hacia afuera de la posición extendida de línea larga.

NOTA DE SEGURIDAD: Para todas las posiciones suspendidas en el trapecio completo o Cadillac, el instructor debe colocar a la persona en un lugar seguro, o colocar cajas largas apiladas debajo del cuerpo del cliente para mayor seguridad. Asimismo, utilice material antideslizante en las barras horizontales para mayor seguridad de agarre.



1



2



3

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



4



5

HANGING DOWN/REVERSE PULL-UPS

Hanging Series on the RTC/Cadillac

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de trapecio sujeta a una barra horizontal deslizante. La barra debe tener la longitud de la pierna de delante de la que está de pie para empezar. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares durante todo el ejercicio. Recto abdominal y oblicuos para mantener la posición de la columna. Bíceps, dorsal ancho y pectoral mayor de forma excéntrica para extender los brazos y el hombro al bajar el torso, y de forma concéntrica para elevar el torso, flexionando los codos y los hombros.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de pie en el Mat, de espaldas al trapecio. Las manos ligeramente por delante de los hombros, con las manos sujetando las barras horizontales con una almohadilla antideslizante en las barras para mayor seguridad de agarre. Coloque ambos pies, uno a la vez, en la correa del trapecio con las piernas extendidas y en aducción. El cuerpo mira hacia abajo, hacia la cama del Cadillac. Estabilice la columna vertebral y la pelvis lo más neutra posible. Columna torácica y cervical ligeramente extendidas con la mirada al frente. Flexione los codos para empezar a llevar la parte superior del cuerpo lo más alto posible.

ACCIÓN

Estabilice la pelvis y la columna mientras los brazos se extienden para bajar el cuerpo. Presione los pies en la correa del trapecio y flexione los codos para llevar el cuerpo de nuevo a la posición inicial. Complete 3-5 veces.

VARIACIONES

- Una pierna sobre el Mat: Mantenga un pie abajo durante todo el movimiento, intentando utilizar la fuerza de los brazos para tirar hacia arriba.
- Una pierna doblada: Mantenga un pie en la cinta del trapecio y el otro con la rodilla doblada. Esto es más seguro para aprender el movimiento, ya que el cliente puede poner un pie en la cama del Cadillac rápidamente si es necesario, pero es más desafiante para los brazos porque hay menos apoyo del peso corporal.



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

HANGING – HALF

Hanging Series on the RTC/Cadillac

Nivel Intermedio

AJUSTE DEL EQUIPO

Agarres Fuzzy/Suaves sujetas a barras horizontales en el centro del armazón.

ÉNFASIS MUSCULAR

Cuerpo entero. Libere los músculos de la parte inferior del cuerpo, las caderas y la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Persona para ayudar a poner los pies en los agarres Fuzzy/Suaves. Haga que la persona utilice los muslos del ayudante para hacer el puente y, a continuación, coloque un pie a la vez firmemente en los agarres. Pies enganchados en los agarres dorsiflexionados. La cabeza y la parte superior de la columna torácica descansan sobre la cama del Cadillac.

ACCIÓN

Relaje los músculos del cuerpo y cuelgue en los agarres durante 30-60 segundos.

VARIACIÓN

- Para personas de estatura diferente, enrolle los agarres Fuzzy/Suaves alrededor de la barra horizontal para acortarlas; para personas más altas, coloque una mini pelota o almohadilla bajo el sacro si el cliente no llega a la cama del Cadillac.



1



2



3

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

HANGING – FULL

Hanging Series on the RTC/Cadillac

AJUSTE DEL EQUIPO

Agarres Fuzzy/Suaves sujetas a las barras horizontales en el extremo abierto (barra Roll-down) del armazón. Lazos Fuzzy/Suaves colocados en el extremo de las barras horizontales. Todos los muelles retirados. Barra vertical deslizante hasta la parte superior de los postes.

ÉNFASIS MUSCULAR

Cuerpo entero: inversión con tracción de la columna vertebral. Libera los músculos posturales de las caderas y la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

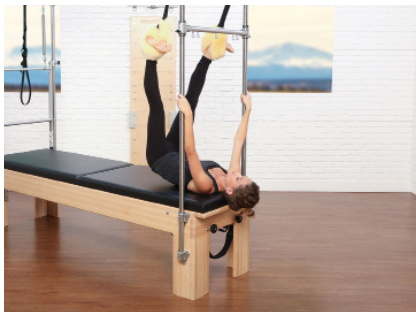
Persona para ayudar a colocar los pies en los agarres Fuzzy/Suaves. Haga que la persona utilice los muslos del ayudante para hacer el puente y, a continuación, coloque un pie a la vez firmemente en los agarres. Pies enganchados en los agarres dorsiflexionados. Parte superior de la columna torácica apoyada en el extremo de la cama del Cadillac, con la cabeza fuera del extremo. Las manos sujetándose a los montantes del armazón.

ACCIÓN

Saque la parte superior del cuerpo del extremo de la cama del Cadillac y deje que el cuerpo cuelgue del extremo. Cuélguese en posición relajada durante un minuto como máximo. Mantenga las manos en contacto con la cama o la parte superior sobre el suelo. Utilice los abdominales y las manos tirando de los montantes para volver a la posición inicial. Inhale profundamente y relájese para que los músculos no luchan por sostener el peso del cuerpo.

VARIACIÓN

- Colgado de lado: Usando los abdominales y los brazos, gire la columna para sacar los hombros de un lado del armazón. Luego deje que el cuerpo cuelgue. Haga una a cada lado del cuerpo.



1



2



3

CAT WALKOVER

Inversion Variations

Nivel
Avanzado

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de trapecio sujeta a una barra horizontal deslizante. La barra debe tener la longitud de la pierna de delante de la que está de pie para empezar. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna, isométricamente para mantener la posición de la columna en inversión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar los hombros durante el movimiento. Glúteo mayor e isquiotibiales para extender de forma concéntrica las caderas y la pelvis. Los músculos abdominales y extensores de la espalda trabajan igualmente para estabilizar el torso en la inversión.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese en el Cadillac, frente al trapecio con la barra horizontal deslizante a una distancia tal que, cuando esté en split, un tobillo descansa sobre el puntal del extremo y el otro sobre la barra horizontal deslizante. Coloque una pierna en el trapecio, apoyada en el tobillo. Las manos en las barras horizontales en todo momento con una almohadilla antideslizante para mayor seguridad de agarre. Ambas piernas en ligera rotación lateral. Pelvis y columna en neutra.

ACCIÓN

Con presión hacia abajo en el trapecio, flexione la otra pierna para subir y apóyela en la barra deslizante horizontal manteniendo la pelvis levantada. Flexione la pierna sobre el trapecio, llevándola hacia arriba en split en el aire. Luego alcance con el pie el puntal en la parte superior de los postes. Lleve la pierna delantera hacia el otro lado hasta que ambos pies estén sobre el puntal. Dorsiflexione los tobillos para mayor estabilidad y flexione las caderas, invirtiendo el torso. Flexione las rodillas y lleve la columna y las caderas a la extensión completa, mirando hacia la cama. Flexione la columna, extienda las rodillas y flexione las caderas para volver a la forma de L sobre el puntal. Vuelva a la posición de split en el aire. Lleve el tobillo trasero a la barra de deslizamiento horizontal. Luego flexione la pierna delantera, llevándola a la barra del trapecio. Luego flexione la otra pierna para volver a la cama del Cadillac de pie..

VARIACIONES

- Sólo caminata: Omita entrar en extensión.
- Entrar en flexión y extensión: Desde la posición invertida, flexione ambas rodillas y caderas hasta una posición de Tuck. Luego extienda las rodillas hasta tocar con los pies la cama del Cadillac. Empuje los pies y levante los abdominales hasta la posición de Tuck. Extienda ambos pies hacia el techo.

NOTA: No sugerido para aquellos con lesiones en los hombros.



1



2



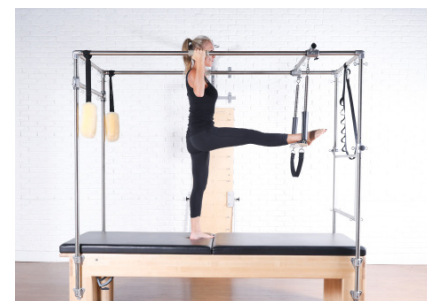
3



7



8



9

SCISSORS

Inversion Variations

Nivel
Avanzado

AJUSTE DEL EQUIPO

Barra de trapecio sujeta a una barra horizontal deslizante. La barra debe tener la longitud de la pierna de delante de la que está de pie para empezar. Se requiere una persona para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y los estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna, isométricamente para mantener la posición de la columna en inversión. Dorsal ancho y pectoral mayor para estabilizar los hombros durante la tijera. Glúteo mayor e isquiotibiales para extender concéntricamente las caderas alejándolas del torso en tijera, excéntricamente mientras se inclinan hacia el torso. Flexores de la cadera para flexionar concéntricamente la cadera al bascular la pierna hacia el torso en tijera, excéntricamente al alejarse. Los músculos abdominales y los extensores de la espalda trabajan por igual para estabilizar el torso en la inversión.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese en el Cadillac frente al trapecio, con la barra horizontal deslizante a una distancia tal que, cuando esté en split, un tobillo descansa sobre el puntal del extremo y el otro sobre la barra horizontal deslizante. Coloque una pierna en el trapecio, apoyada en el tobillo. Las manos sobre las barras horizontales en todo momento con una almohadilla antideslizante para mayor seguridad de agarre. Ambas piernas en ligera rotación lateral. Pelvis y columna en posición neutra.

ACCIÓN

Con presión hacia abajo en el trapecio, flexione la otra pierna para subir. Apóyela en la barra horizontal deslizante manteniendo la pelvis levantada. Flexione la pierna sobre el trapecio, llevándola hacia arriba en split en el aire. Alcance ambas piernas hacia el techo en línea recta. Luego extienda las piernas en split, con la otra pierna hacia delante, alternando los lados 3 a 5 veces. Vuelva al split en el aire. Lleve el tobillo trasero a la barra horizontal deslizante, luego flexione la pierna delantera, llevándola a la barra del trapecio. Luego flexione la otra pierna para volver a la cama del Cadillac de pie.

NOTAS DE SEGURIDAD: No sugerido para aquellos con lesiones previas en los hombros. Persona para ayudar y apoyar durante este movimiento.



1



2



3



7



8



9

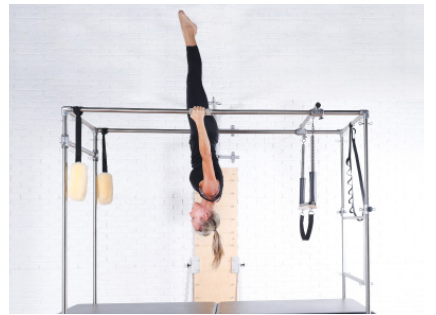
Notes • PEACE–R&R • Cues for Success • Modifications • Progressions • Regressions • Contraindications



4



5



6

SPREAD EAGLE – PREP

Inversion Variations

Nivel
Intermedio

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la zona lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna. Erector spinae de forma concéntrica para extender la columna. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para extender las caderas y la pelvis. Isquiotibiales concéntricamente para flexionar rodillas, excéntricamente para extender.

POSICIÓN INICIAL

De pie sobre la cama del Cadillac, con las manos sujetando los postes de la torre a la altura de los hombros y los pies contra los montantes. Articule hacia atrás en posición neutra de columna en pica, inclinándose lejos de los postes verticales.

ACCIÓN

Articule desde el glúteo hasta la cabeza a través de la posición neutra hacia la extensión de la columna. Luego vuelva a articular hasta la posición inicial.



1



2



3

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



4



5



6

SPREAD EAGLE – FULL

Inversion Variations

AJUSTE DEL EQUIPO

Agarres Fuzzy/Suaves sujetas a barras horizontales.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la zona lumbopélvica, estabilizadores escapulares en toda la extensión. Recto abdominal y oblicuos de forma concéntrica para flexionar la columna. Erector spinal de forma concéntrica para extender la columna. Glúteo mayor e isquiotibiales de forma concéntrica para extender las caderas y la pelvis. Isquiotibiales concéntricamente para flexionar rodillas, excéntricamente para extender.

POSICIÓN INICIAL

Las manos sujetan los postes horizontales con almohadillas antideslizantes para mayor seguridad de agarre. La colocación de las manos está en línea con los hombros. Ambos pies enganchados firmemente en las correas difusas colgantes con las piernas extendidas a lo largo. Cuerpo articulado por la cadera en posición de V, con la pelvis lo más neutra posible.

ACCIÓN

Con las piernas extendidas, articule desde la pelvis a través de la flexión y extienda las caderas para crear una línea larga en el cuerpo. Establezca la cintura escapular. Cuello largo, con ligera flexión cervical mirando hacia los pies. Flexione los codos lo justo para mantener la estabilización escapular y permitir la extensión a través de la columna, liderando con los torácicos (manteniendo las cervicales en línea con los torácicos). A continuación flexione las rodillas, aumentando la extensión y llevando los pies hacia la cabeza en posición de flexión dorsal. Extienda las rodillas y alargue la columna hasta la línea larga, estirando los brazos. A continuación, vuelva a articular hasta la posición neutra inicial. Complete de 3 a 5 repeticiones.

VARIACIONES

- También puede hacerse en el trapecio, omitiendo la extensión avanzada.
- Pull-Up: Puede mantener la línea larga y añadir flexión de codo para hacer pull-ups.
- Hinge/Bisagra: Omita la articulación y articule las caderas en posición de línea larga.
- Articulaciones: Omitir flexión de rodillas y sólo articular dentro y fuera de la posición de línea larga extendida.



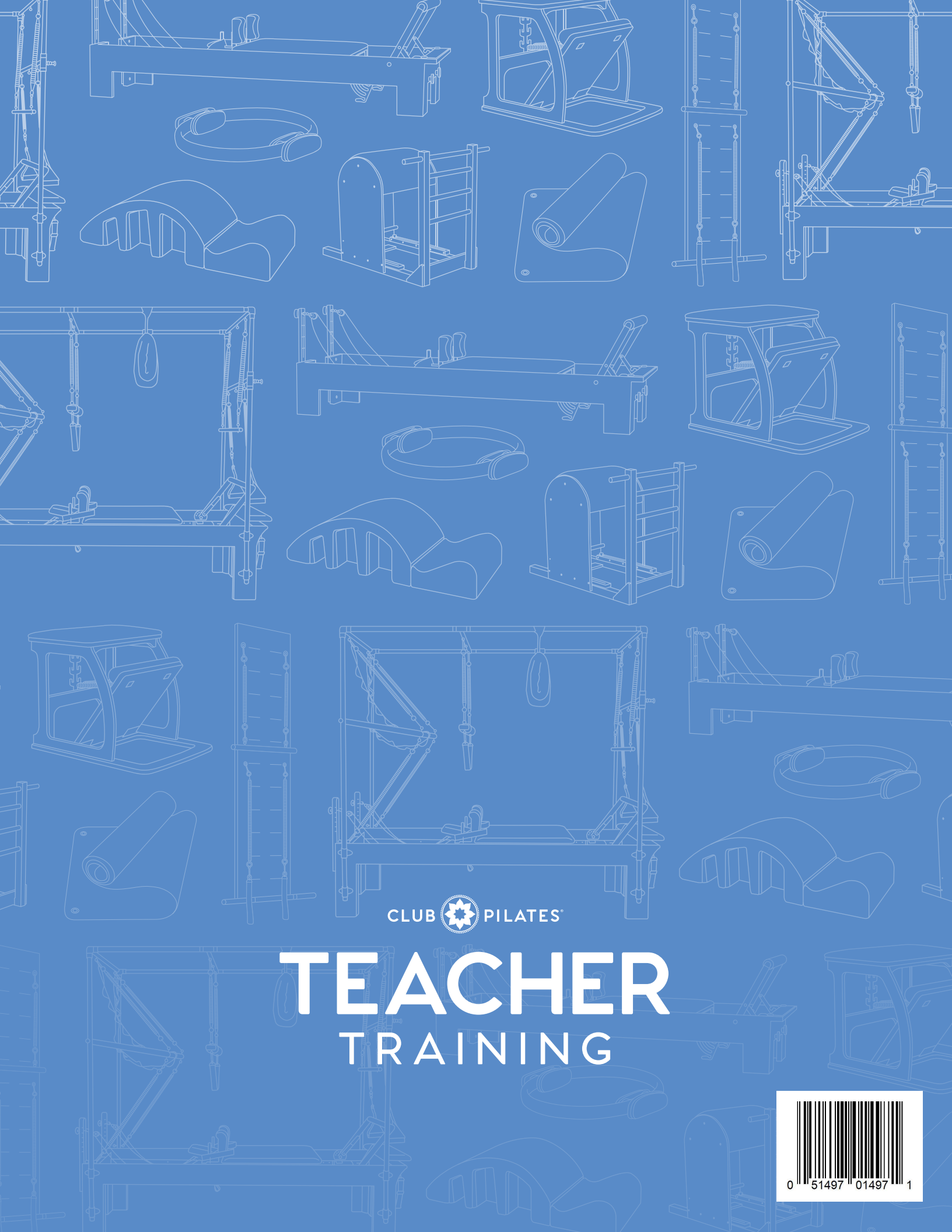
1



2



3



CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING



0 51497 01497 1