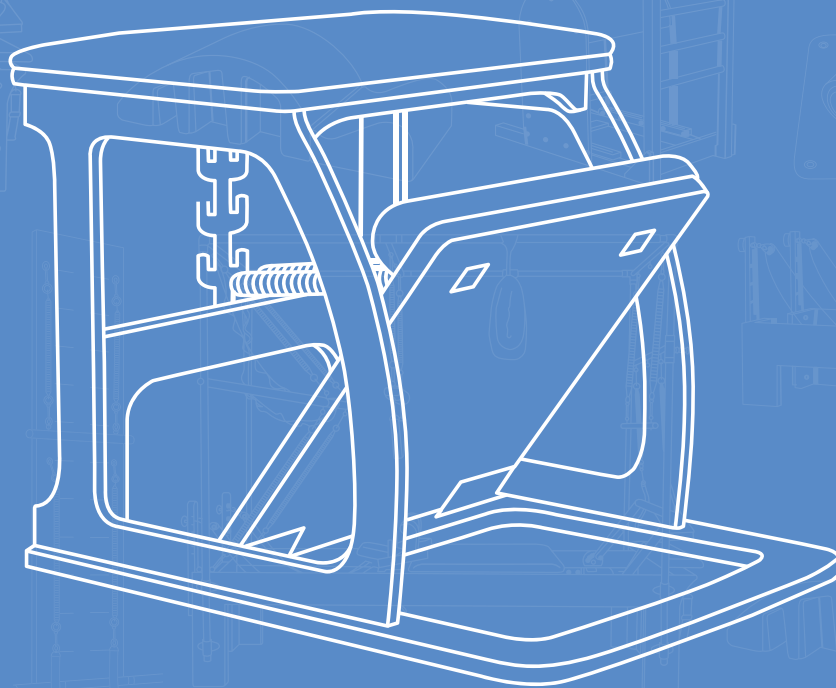


CLUB  PILATES®

CHAIR/SILLA

TEACHER TRAINING MANUAL



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

- Comprender y discutir la historia de la Silla en la práctica de Pilates
- Comprender la "anatomía" de la Silla y cómo configurarla y ajustarla para el ejercicio y el cliente
- Crear un flujo de clase utilizando la Silla
- Identificar los términos anatómicos relativos a la posición, los planos, la alineación de la columna y los patrones musculares adecuados cuando se indican los ejercicios de Pilates
- Demostrar una comprensión de la anatomía y la fisiología a través de la aplicación

ANATOMÍA



SPRING SETTING LEGEND

- El primer dígito indica el número de muelles que utilizará
- El segundo dígito indica dónde se engancharán el muelle o muelles en el cactus de la Silla
- Puede haber ocasiones en las que sea apropiado un rango de opciones, en cuyo caso, las opciones se enumeran de la más ligera a la más pesada; los ajustes que se encuentren entre ese rango también son aceptables
- Los ajustes de los muelles están determinados por una variedad de factores, y cambiarán en función del cuerpo

Ejemplos:

- 2@3 = 2 muelles colocados en el cactus #3
- 1@2 a 2@3 = 1 muelle en el cactus #2 como el más ligero, 2 muelles en el cactus #3 como el más pesado

CONTENIDOS

4-5	LEG WORK
6-7	Footwork – Seated
8	Single-Leg Footwork
	Ankle Articulation
	STANDING LEG WORK
9	Standing Leg Press – Facing Pedal
10	Side-Facing
11	Crossover Press
12	Foot Press on Long Box
13	Step-Ups
14	Side Step-Ups
15	Step-Down/Mountain Climber
	SUPINE LEG WORK
16-17	Hamstring Curl
18	Hamstring Press – Hips Up
19	Frog Laying Flat
	SIDE-LYING LEG WORK
20	Adductor Press
	LEG WORK SUPPORTED BY ARMS
21	Frog Back
22-23	Frog Back – Hips Up
24-25	Side Pike with Leg Extension
	ARM WORK
26	Scapula Isolation, Prone
27	One Arm Press, Prone
28-29	Triceps Press, Sitting
30-31	One-Arm Push, Hand On Floor
	TORSO FLEXION
32	Ab Press, Sitting/Spine Stretch
33	Pike/Teaser on Floor
34	Torso Press, Sitting – Intro
35-39	Cat Standing – Front, Side and Back
40-41	Cat Kneeling
42-43	Roll-Over
44-45	Jackknife
46-47	Horseback
48-49	Elephant/Pike
50-51	Handstand
52	Tendon Stretch
	TORSO EXTENSION
53	Swan
54-55	Grasshopper
	LATERAL FLEXION
56-57	Mermaid
58-59	Mermaid – Kneeling
60-61	Side Bends
	TORSO ROTATION
62-63	Rotation, Prone
64-65	Lean
66-67	Side Body Twist
68-69	Twist

FOOTWORK – SEATED

Leg Work

Nivel
Principiante-
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@2 a 2@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Erector spinal para mantener la columna vertebral neutra. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica y excéntrica para extender y flexionar las rodillas y las caderas.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la parte superior de la Silla con la sínfisis púbica a 2,5 cm del borde delantero de la Silla. Columna vertebral neutra. Manos presionando la parte delantera o los lados de la Silla, rodillas y caderas flexionadas, caderas abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas, talones sobre el pedal.

ACCIÓN

Extienda las rodillas para bajar el pedal tanto como pueda, manteniendo la pelvis y la columna neutras. Vuelva a subir el pedal flexionando las rodillas tanto como pueda, manteniendo la pelvis y la columna neutras.

VARIACIONES

- Pies sobre el pedal: Gastrocnemio y sóleo isométricamente para mantener la flexión plantar.
- Elevaciones de pantorrilla con los dedos de los pies sobre el pedal: Gastrocnemio y sóleo de forma concéntrica y excéntrica, levantar y bajar los talones.
- Pilates V, Talones sobre Pedal: Rotadores externos de la cadera.
- Pilates V, Dedos de los pies sobre el pedal: Rotadores externos de la cadera.
- Rotación externa - Talones: Pies sobre los bordes del pedal.
- Rotación externa - Dedos: Pies en los bordes del pedal.
- Arcos sobre el pedal/dedos envueltos.

NOTA: Si hay lesión de rodilla o cadera, limite la amplitud de movimiento o siéntese en una caja para limitar la flexión de las mismas.



1



2



3

SINGLE-LEG FOOTWORK

Leg Work

Nivel
Intermedio-
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@2 a 2@2

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Erector espinal, oblicuos contralateral e ipsilateral para evitar la rotación y flexión lateral de la columna vertebral en posición neutra. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma concéntrica y excéntrica para extender y flexionar la rodilla y la cadera. Flexores de cadera isométricos para mantener una de las piernas en el aire.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en la parte superior de la Silla con la sínfisis púbica a 2,5 cm del borde delantero de la silla. Columna vertebral neutra. Manos presionando la parte delantera o los lados de la Silla, rodillas y caderas flexionadas, caderas abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas. Un talón sobre el pedal, con la pierna opuesta levantada del pedal. Rodilla y cadera flexionadas hasta donde pueda mantenerse la posición neutra.

ACCIÓN

Manteniendo sin mover la pierna levantada, extienda la otra rodilla y cadera para bajar el pedal hasta donde puedan mantenerse la pelvis y la columna en posición neutra. Vuelva a colocar el pedal en la posición inicial flexionando la rodilla y la cadera hasta donde pueda mantener la pelvis y la columna en posición neutra. Complete las repeticiones antes de pasar al otro lado.

VARIACIONES

- Planta del pie sobre el pedal: Tobillo flexionado plantarmente. Gastrocnemio y sóleo isométricamente para mantener la flexión plantar.
- Rotación externa - Talones: Empiece con los talones juntos y los dedos separados antes de levantar una pierna en el aire.
- Rotación externa - Dedos: Con los pies en los bordes del pedal. Empiece con los talones juntos, los dedos separados antes de levantar una pierna en el aire.

NOTA: Para un mayor desafío, mantenga la cadera flexionada, pero extienda la rodilla de la pierna levantada y mantenga estable.



1



2



3

ANKLE ARTICULATION

Leg Work

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Sóleo de forma concéntrica y excéntrica para flexionar plantarmente y dorsiflexionar el tobillo.

POSICIÓN INICIAL

Comience de pie frente a la Silla, la punta de un pie sobre el pedal en línea con la cadera, la rodilla flexionada apoyada en el borde de la Silla a la altura de la tuberosidad tibial, el otro pie en el suelo en paralelo. Manos agarrándose a las esquinas traseras de la Silla en línea con los hombros. Columna vertebral neutra con una inclinación hacia delante.

ACCIÓN

Flexione plantarmente el tobillo, luego dorsiflexione el tobillo manteniendo la posición del torso y la rodilla.



1



2



3

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

STANDING LEG PRESS – FACING PEDAL

Standing Leg Work

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
1@3 a 2@2

ÉNFASIS MUSCULAR

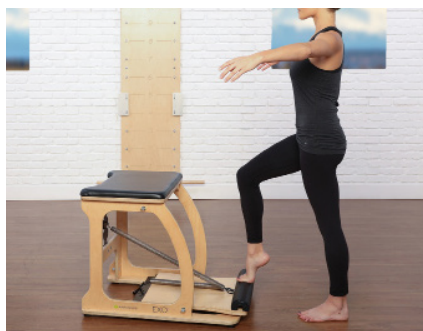
Músculos posturales para mantener la alineación ideal en bipedestación. Gastrocnemio y sóleo isométricamente para mantener la flexión plantar. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma excéntrica y concéntrica para flexionar y extender la cadera y la rodilla de la pierna que esta en el pedal.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de frente al pedal, dejando una distancia amplia cuando el pie sobre el pedal esté flexionado plantarmente y el pedal esté abajo en el armazón, de forma que la pierna que está de pie soporte el peso de todo el cuerpo con el tobillo, la cadera y la columna en posición neutra. Brazos en abducción hasta la altura de los hombros.

ACCIÓN

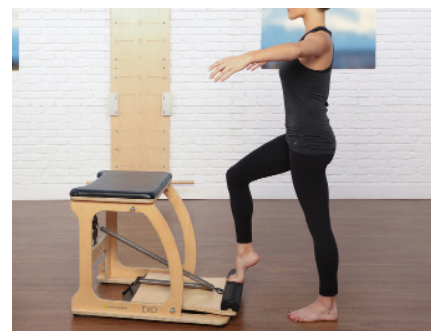
Mantenga la flexión plantar, la columna vertebral y la pelvis neutras mientras flexiona la cadera y la rodilla de la pierna que esta en el pedal para subir el pedal. Extienda la cadera y la rodilla para devolver el pedal a la posición inicial.



1



2



3

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

SIDE-FACING

Standing Leg Work

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
1@3 a 2@2

ÉNFASIS MUSCULAR

Músculos posturales para mantener la alineación ideal en bipedestación. Gastrocnemio y sóleo isométricamente para mantener la flexión plantar. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma excéntrica y concéntrica para flexionar y extender la cadera y la rodilla de la pierna que está en el pedal. Rotadores externos de las caderas para mantener la rotación lateral de las caderas.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de lado, dejando una amplia distancia cuando el pie del pedal esté flexionado plantarmente y el pedal esté apoyado en el armazón para que la pierna que está de pie soporte el peso de todo el cuerpo, con el tobillo, la cadera y la columna en posición neutra. Brazos abducidos a la altura de los hombros. Caderas rotadas lateralmente.

ACCIÓN

Mantenga la flexión plantar del pie, la columna vertebral y la pelvis neutras mientras flexiona la cadera y la rodilla de la pierna que está en el pedal. Extienda la cadera y la rodilla para bajar el pedal y volver a la posición inicial.



1



2



3

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

CROSSOVER PRESS

Standing Leg Work

Nivel
Principiante-
Intermedio

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

AJUSTE DEL EQUIPO

Utilice un Roller, o una barra colocada en la esquina delantera para mantener el equilibrio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Músculos posturales para mantener la alineación ideal en bipedestación. Aductores isométricamente para aducir la pierna exterior a lo largo del cuerpo. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps de forma excéntrica y concéntrica para flexionar y extender la cadera y la rodilla de la pierna que esta en el pedal.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese al lado de la Silla, con el pie interior alineado con la esquina posterior de la Silla, a unos 5 cm de la Silla. El pie exterior se cruza y se coloca en la esquina delantera del pedal, presionando hacia abajo para empujar el pedal sobre el armazón. Brazos abducidos a la altura de los hombros.

ACCIÓN

Con control, levante y baje el pedal flexionando y extendiendo la cadera y la rodilla exteriores, manteniendo la estabilidad de la pelvis y la cadera.



1



2



3

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

FOOT PRESS ON LONG BOX

Standing Leg Work

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 1@3 a 1@4

AJUSTE DEL EQUIPO

Coloque la caja larga a poca distancia delante del lado de los pedales de la Silla, a unos 5 cm de distancia para dejar espacio para que el pedal pise sin hacer contacto con la caja. Si la Silla no tiene asas, utilice un Roller o una barra colocada en la esquina delantera para mantener el equilibrio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Músculos posturales para mantener el torso erguido. Oblicuos contralaterales e ipsilaterales para mantener la pelvis sobre las superficies irregulares de los pedales/cajas. Glúteos, isquiotibiales y cuádriceps excéntrica y concéntrica para flexionar y extender las caderas isométricamente cuando la pierna de la caja permanece flexionada en la cadera y la rodilla.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese en la caja larga mirando hacia los lados, con el pie exterior colocado debajo de las tuberosidades isquiáticas, y el pie interior con el talón y los dedos sobre el pedal, con las piernas paralelas. Columna vertebral neutra. La mano más cercana a la silla en la barra o en el Roller para mantener el equilibrio. Brazo exterior en abducción a la altura del hombro o sobre la cadera para mantener el equilibrio.

ACCIÓN

Pierna en caja: Mantenga una postura erguida y neutra mientras la pierna que está en la caja se flexiona y extiende a la altura de la cadera y la rodilla.

Pierna en pedal: Mantenga una postura erguida y neutra mientras la pierna que está en la caja permanece flexionada a la altura de la cadera y la rodilla. La pierna del pedal se flexionará y extenderá manteniendo todo el pie sobre el pedal.



1



2



3

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

STEP-UPS

Standing Leg Work

Nivel Intermediio– Avanzado

Ajuste Muelles 2@2 a 2@4

AJUSTE DEL EQUIPO

Debe colocarse una Silla sin asas cerca de una pared para ayudar al equilibrio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Músculos estabilizadores en todo el cuerpo para mantener la alineación neutra de la columna. Extensores de cadera y rodilla de forma concéntrica para subir y de forma excéntrica para bajar. Gastrocnemios para mantener el tobillo en flexión plantar.

POSICIÓN INICIAL

De pie a unos centímetros delante de la Silla, pise el pedal con un pie y suba al asiento de la Silla con el otro pie. Caderas y hombros en escuadra. Los brazos pueden estar agarrados a la pared, cruzados o extendidos hacia los lados o hacia delante.

ACCIÓN

Extendiendo la cadera y la rodilla de la pierna sobre la Silla, levántese hasta la posición de pie, manteniendo la cadera nivelada y la rodilla en alineación sobre el pie, manteniendo la tensión en el pedal. Baje de nuevo hacia el suelo sin bajar del todo entre repeticiones.

VARIACIÓN

- Variación avanzada: Al continuar con las elevaciones, suba hasta la extensión completa de cadera y rodilla, con el pie trasero abandonando el pedal. Desplace el peso ligeramente hacia delante, luego doble la rodilla delantera mientras acerca el pie trasero al pedal, bajando de nuevo hacia el suelo.



1



2



3

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

SIDE STEP-UPS

Standing Leg Work

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@2 a 2@4

AJUSTE DEL EQUIPO

Debe colocarse una Silla sin asas cerca de una pared para ayudar al equilibrio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Músculos estabilizadores en todo el cuerpo para mantener la alineación neutra de la columna. Extensores de cadera y rodilla de forma concéntrica para subir y de forma excéntrica para bajar. Gastrocnemios para mantener el tobillo en flexión plantar, rotadores laterales profundos para mantener el giro de la cadera.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de lado sobre la silla, apoyando el pie exterior en el pedal y presionando el pedal hacia el armazón. Coloque la otra pierna en la esquina más alejada del asiento de la Silla en rotación lateral. Las caderas y los hombros deben estar en ángulo recto con la dirección hacia la que se mira.

ACCIÓN

Extendiendo la cadera y la rodilla de la pierna sobre la Silla, levántese hasta la posición de pie, manteniendo las caderas niveladas y la rodilla alineada sobre el pie, con tensión en el pedal. Baje hacia el suelo manteniendo la pierna del pedal extendida sin bajar del todo entre repeticiones.

VARIACIÓN

- Añada un ligero cambio de peso a la pierna de pie. Levante el pie del pedal y extienda completamente las caderas y las rodillas.



1



2



3

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

STEP-DOWN/MOUNTAIN CLIMBER

Standing Leg Work

Nivel
Intermedio-
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@2 a 2@4

AJUSTE DEL EQUIPO

Una Silla sin asas debe colocarse cerca de una pared para ayudar al equilibrio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Glúteos, cuádriceps e isquiotibiales de la pierna de pie para mantener isométricamente la posición de pie. Pierna en el pedal, glúteos y cuádriceps para extender la cadera y la rodilla. Isquiotibiales para flexionar la rodilla. Gastrocnemio y sóleo para mantener la flexión plantar del tobillo. Abdominales para mantener la columna en flexión.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de pie en el asiento mirando hacia el respaldo de la Silla. Flexione la pierna de pie y mantenga la columna levantada en posición neutra con los brazos cruzados en posición de genio. Coloque el pie de atrás sobre el pedal, con la rodilla extendida y el tobillo flexionado plantarmente.

ACCIÓN

Flexionando y extendiendo la pierna de atrás, presione el pedal hacia arriba y hacia abajo mientras mantiene los abdominales activos para mantener la posición de la columna.

VARIACIONES

- Principiante: Durante todo el movimiento, coloque las manos en el borde posterior del asiento para aumentar el equilibrio.
- Columna redondeada/flexionada: El mismo movimiento en una postura de espalda redonda.
- Paso lateral - hacia abajo (Muy avanzado): De pie sobre el asiento con ambas piernas en segunda posición, giradas lateralmente en la cadera y la rodilla, y el tobillo alineado. Presione el pedal hacia abajo y hacia arriba con la pierna del pedal.
- Paso adelante - hacia abajo (Muy avanzado): De pie sobre el asiento, mirando al pedal. Flexione una pierna hasta que el muslo quede paralelo al suelo, levante el talón si es necesario. El otro pie se extiende hacia delante sobre el pedal, la columna flexionada, los brazos cruzados. Flexione y extienda la pierna del pedal para presionarlo hacia arriba y hacia abajo.



1



2



3

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

HAMSTRING CURL

Supine Leg Work

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Isquiotibiales de forma concéntrica y excéntrica para flexionar y extender las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

Comience en decúbito supino, mirando hacia la silla. Caderas y rodillas flexionadas en posición Tabletop, tobillos en dorsiflexión, talones sobre el pedal abducidos en línea con las tuberosidades isquiáticas.

ACCIÓN

Flexione las rodillas para bajar el pedal, manteniendo la columna neutra. Extienda las rodillas para volver a levantar el pedal hasta la posición inicial.

VARIACIÓN

- Arcos en el pedal.



1



2



3

HAMSTRING PRESS – HIPS UP

Supine Leg Work

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales, glúteos, isquiotibiales para articular la columna en el Bridge y mantener el Bridge. Isquiotibiales y gastrocnemios de forma concéntrica y excéntrica para flexionar y extender las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino frente a la silla con las caderas flexionadas de forma que el fémur quede ligeramente fuera de los 90 grados de la pelvis. Piernas abducidas en línea con las tuberosidades isquiáticas, caderas y rodillas flexionadas con los talones sobre el pedal. Brazos alargados hacia abajo por las caderas.

ACCIÓN

Articule la columna vertebral fuera del Mat hasta una posición de Bridge. Flexione y extienda las rodillas para bajar y levantar el pedal, manteniendo las caderas levantadas. Realice de 5 a 10 repeticiones, luego vuelva a articular la columna hacia el Mat.

VARIACIÓN

- Una sola pierna.



1



2



3

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

FROG LYING FLAT

Supine Leg Work

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Rotadores laterales profundos de la cadera, glúteos e isquiotibiales de forma concéntrica y excéntrica para rotar lateralmente y flexionar las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino frente a la silla con las caderas flexionadas de forma que el fémur esté ligeramente fuera de los 90 grados de la pelvis. Tobillos flexionados plantarmente y en supinación sobre el pedal. Caderas rotadas lateralmente con las rodillas separadas a la distancia de los hombros.

ACCIÓN

Mantenga la pelvis y la columna vertebral neutras. Baje y levante el pedal iniciando la rotación lateral de las caderas y flexionando las rodillas. No ponga los talones en línea con la sínfisis púbica.

NOTA: Disminuya la resistencia o la amplitud de movimiento en caso de problemas de la articulación sacroilíaca o ciática.



1



2



3

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

ADDUCTOR PRESS

Side-Lying Leg Work

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@1 a 1@3

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Oblicuos contralateral e ipsilateral para estabilizar la columna en la posición de decúbito lateral. Aductores concéntrica y excéntrica para aducción y abducción de la pierna en el pedal.

POSICIÓN INICIAL

Acostado de lado con los pies hacia la silla. La columna está neutra, la cabeza apoyada en el brazo inferior en línea con la columna, el cuerpo en una línea larga de la cabeza a los pies. Brazo superior delante del cuerpo para equilibrarse, con la pierna de apoyo doblada. Los oblicuos levantan la costilla inferior del Mat para que la columna no se flexione lateralmente. Pierna superior en abducción, con el interior del pie sobre el pedal. Pierna inferior flexionada 90 grados en la cadera y la rodilla.

ACCIÓN

Aducción de la pierna para bajar el pedal, abducción de la pierna para levantar el pedal.



1



2



3

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

FROG BACK

Leg Work Supported By Arms

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 2@2 a 2@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares, tríceps, dorsal ancho, pectoral mayor para sostener el cuerpo suspendido del borde anterior de la Silla. Rotadores laterales profundos de la cadera, glúteos e isquiotibiales de forma concéntrica y excéntrica para rotar lateralmente y flexionar las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

De espaldas a la Silla, cuerpo suspendido por las manos que sujetan las esquinas frontales de la Silla. Glúteos justo fuera del borde delantero de la Silla. Codos suaves, hombros extendidos. Rodillas flexionadas con las caderas giradas lateralmente. Pies centrados sobre el pedal, talones juntos, dedos separados, tobillos flexionados plantarmente. Pelvis y columna neutras.

ACCIÓN

Extienda y flexione las rodillas y las caderas para bajar y levantar el pedal.

VARIACIÓN

- Press de tríceps en Frog: Manteniendo las piernas inmóviles en posición de Frog, doble y extienda los codos para desafiar la fuerza de la parte superior del cuerpo mientras mantiene estable la región lumbopélvica.



1



2



3

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

FROG BACK – HIPS UP

Leg Work Supported By Arms

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
2@2 a 2@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares, tríceps, dorsal ancho para sostener el cuerpo suspendido sobre la Silla. Abdominales, glúteos, isquiotibiales para articular la columna vertebral en la posición suspendida sobre la parte superior de la Silla y mantenerla. Glúteos e isquiotibiales de forma concéntrica y excéntrica para extender y flexionar las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

De espaldas a la Silla, cuerpo suspendido por las manos que sujetan las esquinas traseras de la Silla. Codos suaves, hombros extendidos. La pelvis y la columna lumbar quedan en retroversión, elevadas por encima de la parte superior de la Silla. Rodillas y caderas flexionadas, con las caderas giradas lateralmente. Los dedos de los pies en el centro del pedal, los talones juntos, los dedos separados, los tobillos flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Extienda y flexione las rodillas para bajar y levantar el pedal, manteniendo la columna en retroversión y las caderas levantadas.



1



2



3

SIDE PIKE WITH LEG EXTENSION

Leg Work Supported By Arms

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@2

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares, tríceps, pectoral mayor, abdominales, abductores de la cadera de la pierna externa en todo el recorrido. Abdominales de forma concéntrica para levantar el pedal, de forma excéntrica en el retorno.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de lado frente a la silla con el pie interior en el borde posterior del pedal, pierna estirada. Pierna exterior en abducción y ligeramente flexionada en la cadera. Rodilla extendida, tobillo flexionado plantarmente. Ambas manos agarradas a las esquinas del extremo opuesto de la Silla, con los hombros y las muñecas apilados. Columna vertebral redondeada en posición flexionada.

ACCIÓN

Levante las caderas, elevando el pedal. Vuelva a bajar el pedal sin tocar el armazón. Repita 5-8 veces.

VARIACIONES

- Columna neutra: Abdominales y extensores de la espalda para mantener la columna neutra.
- Baje y levante la pierna exterior: Empiece con la pierna exterior bajada junto al pedal. A medida que el pedal se eleva, abduce la pierna exterior. Cuando el pedal vuelva a bajar, abduzca la pierna exterior hacia el pedal.
- Abducción de la pierna exterior (Más avanzado): Mantenga la pierna extendida hacia un lado, manteniendo la abducción a la misma altura mientras sube y baja el pedal.



SCAPULA ISOLATION, PRONE

Arm Work

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@1 a 1@3

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica, la espalda y los extensores de la cadera. Estabilizadores escapulares isométricamente para mantener la columna y las caderas en posición neutra. Serrato anterior de forma concéntrica y excéntrica para protraer y retraer las escápulas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en posición prona sobre la silla con la espina ilíaca anterosuperior a 1-2 centímetros del borde delantero. Manos sobre el pedal en línea con los hombros. Piernas alargadas y abducidas a la distancia de las caderas y paralelas, y tobillos flexionados plantarmente. La columna vertebral está en posición neutra, con el pedal suspendido fuera del armazón.

ACCIÓN

Protraiga y retraiga las escápulas para bajar y levantar el pedal manteniendo la columna vertebral en posición neutra.



Protract



Retract

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

ONE-ARM PRESS, PRONE

Arm Work

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica, la espalda y los extensores de la cadera. Estabilizadores escapulares isométricamente para mantener la columna y las caderas en posición neutra. Tríceps concéntrica y excéntrica para flexionar y extender el codo.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en posición prona sobre la Silla con la espina iliaca anterosuperior a 1-2 centímetros del borde delantero. Una mano en el pedal en línea con el hombro, el otro brazo flexionado en el codo con el dorso de la mano presionando la frente. Piernas alargadas y en abducción separadas a la distancia de las caderas y paralelas, tobillos flexionados plantarmente. La columna vertebral está neutra, con el pedal suspendido fuera del armazón.

ACCIÓN

Flexione y extienda el codo de la mano del pedal para bajar y levantar el pedal. Repita 6-8 veces, y luego repita en el lado opuesto.

VARIACIÓN

- La mano que no está en el pedal puede colocarse en la parte baja de la espalda, o sostenerse hacia un lado en posición de T abducida.



1



2



3

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

TRICEPS PRESS, SITTING

Arm Work

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@1 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales transversos y erectores espinales para mantener la columna neutra. Tríceps excéntrico y concéntrico para flexionar y extender el codo.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese de espaldas a la parte delantera de la silla. Columna neutra, rodillas flexionadas y piernas cruzadas. Dedos hacia el cuerpo y codos extendidos, con los brazos en línea con los hombros.

ACCIÓN

Flexione y extienda los codos para bajar y levantar el pedal.

VARIACIÓN

- Sentado en una caja corta delante de la silla, con el lado del pedal a unos 5 cm de distancia para dejar espacio para que el pedal baje sin hacer contacto con la caja. Permite un rango completo de extensión del codo. Las manos pueden mirar hacia dentro o hacia fuera del cuerpo.



1



2



3

ONE-ARM PUSH, HAND ON FLOOR

Arm Work

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos contralaterales para evitar la rotación de la columna. Tríceps y pectoral mayor excéntricos y concéntricos para flexionar y extender el codo y para abducir y aducir horizontalmente el hombro.

POSICIÓN INICIAL

De lado en posición de plancha, con las piernas estiradas y abducidas en línea con las caderas. Una mano en el suelo y otra en el pedal bajado, ambas muñecas debajo de los hombros.

ACCIÓN

Flexione y extienda el codo del pedal para subir y bajar el pedal.

VARIACIÓN

- Arrodillado en 4: En posición cuadrúpeda, flexione y extienda el codo del pedal.



1



2



3

AB PRESS, SITTING/SPINE STRETCH

Torso Flexion

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@2 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Recto abdominal excéntrico y concéntrico, transverso abdominal y oblicuos internos y externos para flexionar y extender la columna.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado en el suelo mirando hacia la Silla. Las piernas están cruzadas o en abducción recta hacia los lados de la Silla. Los brazos están rectos, con las manos apoyadas sobre el pedal, las palmas hacia abajo. La columna vertebral está neutra.

ACCIÓN

Inclina la barbilla y haz un Roll-down, flexionando los abdominales para bajar el pedal. Vuelva a subir la columna de la pelvis a la cabeza hasta la posición neutra inicial.

VARIACIÓN

- Omite la flexión: Mantenga la columna en posición neutra, activando los abdominales para bajar y levantar el pedal.



1



2



3

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

PIKE/TEASER ON FLOOR

Torso Flexion

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 1@2 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales y flexores de la cadera en todo el recorrido para mantener la posición de Teaser. Estabilizadores escapulares y posteriores del hombro para mover el pedal.

POSICIÓN INICIAL

Sentado en el suelo frente a la Silla en el borde posterior de las tuberosidades isquiáticas. Ligeramente inclinado hacia atrás en la pelvis, piernas extendidas a lo largo, pies flexionados plantarmente con los dedos en la parte superior de la Silla. Hombros flexionados, brazos extendidos, palmas largas hacia abajo, con las manos sobre el pedal.

ACCIÓN

Profundice la conexión abdominal para levantar las piernas de la Silla en posición de Teaser. Mantenga la posición de sentado en V mientras desliza las escápulas por la espalda para pisar el pedal. Mantenga la columna torácica y cervical neutras, y abra a través del pecho.

NOTA: Para los principiantes, mantenga los pies sobre la Silla mientras los brazos bajan y levantan el pedal.



1



2



3



Pies sobre la Silla | 1



2



3

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

TORSO PRESS, SITTING – INTRO

Torso Flexion

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@2 a 1@4

COLOCACIÓN DEL EQUIPO

Coloque la caja a poca distancia del respaldo de la Silla para apoyar los pies y las piernas mientras está sentado encima de la Silla.

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales para hacer rodar la pelvis hacia atrás. Flexores de la cadera de forma excéntrica en el Roll-down. Abdominales y flexores de la cadera de forma concéntrica en el Roll-up. Extensores de la espalda para devolver la columna a la posición neutra. Estabilizadores escapulares en todo el recorrido.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese en la parte superior de la Silla, de espaldas al pedal. Pelvis y columna en neutra. Hombros y codos extendidos, con las palmas de las manos en dirección opuesta al cuerpo, extendiéndolas hacia el pedal.

ACCIÓN

Incline la pelvis hacia atrás, flexionando la columna lumbar mientras las manos llegan completamente al pedal y lo presionan hacia abajo. Flexione a través de la columna torácica, pensando en rodar sobre las costillas inferiores para llevar el pedal hasta la mitad. A continuación, repita la inclinación posterior de la pelvis, flexione la columna lumbar y presione el pedal hacia abajo. Repita 5-8 veces. En la última repetición, avance hasta la flexión completa de la columna, sentándose sobre las tuberosidades isquiáticas, en una curva. Termine enrollando la columna y volviendo a la posición inicial.

VARIATIONS

- Las variaciones avanzadas incluyen llevar las piernas a un ángulo de 45 grados en el aire y encorvarse con una mayor amplitud de movimiento en una posición de Teaser entre cada repetición.



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

CAT STANDING – FRONT

Torso Flexion

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Abdominales de forma concéntrica para flexionar la columna. Extensores de la espalda concéntricamente para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese frente a la Silla mirando hacia el pedal, con la columna neutra. Pies aproximadamente a 3-6 pulgadas del armazón. Piernas abducidas en línea con las caderas y paralelas. Brazos alargados a los lados del cuerpo, con las palmas hacia las caderas.

ACCIÓN

Empiece articulando la columna en flexión hacia delante, bajando las manos al pedal en línea con los hombros, manteniendo los brazos rectos. Profundice la flexión bajando el pedal, luego levántelo hasta el tope y vuelva a articular la columna a la posición inicial.

VARIACIONES

- Press de brazos: Mantenga la columna flexionada mientras flexiona y extiende los codos 5 veces en cada Roll-down.
- Press de abdominales: Enrolle la columna hasta la mitad. Mantenga el control mientras realiza una flexión más profunda y presiona el pedal más abajo con cada impulso.

NOTA: Evite el ejercicio para las personas con osteoporosis y ciertas lesiones de espalda.



1



2



3

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

CAT STANDING – SIDE

Torso Flexion

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
1@1 a 1@3

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos contralaterales para evitar la rotación de la columna. Abdominales de forma concéntrica para flexionar la columna. Extensores de la espalda concéntricamente para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de lado, a 5 cm de la base de la silla, con las piernas en abducción en línea con las caderas. Los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas hacia las caderas.

ACCIÓN

Inicie un Roll-down secuencial, empezando por la cabeza mientras simultáneamente extiende la mano más cercana al pedal hacia abajo y el brazo opuesto hacia arriba, hacia el techo. Mantenga la columna alineada, con la tensión desigual creada por un solo brazo presionando el pedal hacia abajo. Vuelva a rodar secuencialmente hacia arriba.

VARIACIONES

- Press de brazo: Permanezca flexionado mientras extiende el codo 5 veces en cada Roll-down.
- Press de abdominales: Enrolle la columna hasta la mitad. Mantenga el control mientras realiza una flexión más profunda y presiona el pedal más abajo con cada impulso.



1



2



3

CAT STANDING – BACK

Torso Flexion

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
1@3 a 2@1

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Abdominales de forma concéntrica para flexionar la columna. Extensores de la espalda concéntricamente para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

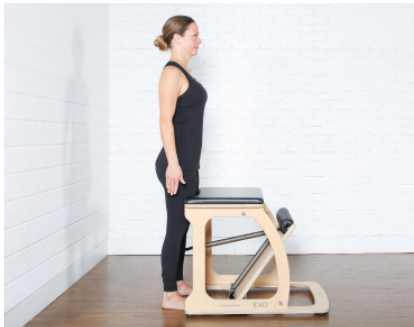
Colóquese detrás de la Silla mirando hacia el pedal, columna neutra. Pies a unos 5 cm del armazón, piernas abducidas en línea con las caderas y paralelas. Brazos estirados a los lados del cuerpo, con las palmas hacia dentro.

ACCIÓN

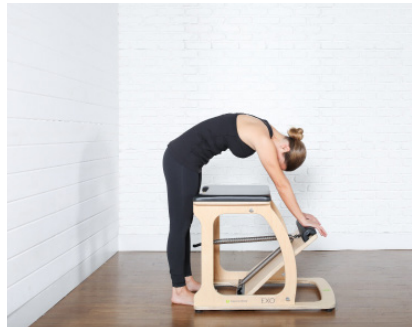
Inicie el Roll-down desde la parte superior de la cabeza, llevando las manos al pedal y profundizando la flexión hacia delante. Baje el pedal, manteniendo los brazos rectos. Continúe alargando hasta conseguir una columna neutra, luego flexione la columna para elevar el pedal de nuevo a la posición inicial, articulando todo el recorrido hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Press de brazos: Permanezca flexionado mientras extiende el codo 5 veces en cada Roll-down.
- Press de abdominales: Enrolle la columna hasta la mitad. Mantenga el control mientras realiza una flexión más profunda y presiona el pedal más abajo con cada impulso.



1



2



3

CAT KNEELING

Torso Flexion

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@4 a 2@1

AJUSTE DEL EQUIPO

El instructor debe situar al cliente sujetando los tobillos para este ejercicio.

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares en todo su recorrido. Abdominales de forma concéntrica para flexionar la columna. Extensores de la espalda concéntricamente para devolver la columna a su posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

Comience de rodillas en la Silla, con las piernas en abducción en línea con las caderas. Rodillas a unos 10 cm del borde delantero de la Silla, tobillos dorsiflexionados. Brazos alargados a los lados en línea con los hombros. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Empiece flexionando la columna hacia delante, bajando las manos al pedal en línea con los hombros. Luego profundice la flexión hasta la posición neutra, manteniendo los brazos rectos y el peso sobre la articulación de la cadera tanto como sea posible. A continuación flexione la columna para articularla de nuevo hasta la posición inicial.

VARIACIONES

- Press de brazos: Permanezca flexionado mientras extiende el codo 5 veces en cada Roll-down.
- Press de abdominales: Enrolle la columna hasta la mitad. Mantenga el control mientras realiza una flexión más profunda y presiona el pedal más abajo con cada impulso.



1



2



3

ROLL-OVER

Torso Flexion

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles 1@1 to 1@2

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica para flexionar las caderas. Abdominales para flexionar la columna vertebral. Abductores y aductores para abducir y aducir los fémures. Abdominales excéntricos y flexores de la cadera para enrollar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en decúbito supino con la cabeza hacia el pedal. Manos sobre el pedal, presionando ligeramente para enganchar la cintura escapular. Hombros relajados. Pelvis neutra, piernas paralelas extendidas a 45 grados en aducción, con los dedos de los pies flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Levante las piernas, flexionando las caderas. Articule la columna, levantando las caderas del Mat para llevar las piernas por encima de la cabeza, con los dedos de los pies apoyados ligeramente en la parte superior de la Silla. A continuación, abduzca las piernas a la anchura de las caderas y dorsiflexione los tobillos. Vuelva a articular la columna hacia el Mat, extendiendo las caderas para bajar las piernas de nuevo a 45 grados, aduciéndolas y apuntando con los dedos de los pies hacia la posición inicial.

Reverso: Dorsiflexione los tobillos y abduzca las piernas separándolas a la anchura de las caderas. Luego flexione las caderas y levante las piernas hacia el techo. Comience a articular la columna vertebral fuera del Mat, levantando las caderas y llevando las piernas hacia atrás por encima de la cabeza, apoyando los dedos de los pies en la parte superior de la silla. A continuación, aduzca las piernas juntas y flexione plantarmente los tobillos mientras articula la columna vertebral de nuevo hacia el Mat, bajando finalmente las piernas de nuevo a la posición inicial.



1



2



3



7



8

JACKKNIFE

Torso Flexion

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@1 a 1@2

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera de forma concéntrica para flexionar las caderas. Abdominales para flexionar la columna vertebral. Extensores de la cadera para extender las caderas. Abdominales excéntricos y flexores de la cadera para enderezar y alargar la columna vertebral y las piernas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en posición supina sobre el Mat, con la cabeza a 5 cm de la base de la silla. Caderas flexionadas y rodillas extendidas, con las piernas en aducción en un ángulo de 45 grados. Tobillos flexionados plantarmente. Brazos por encima de la cabeza, agarrándose a los bordes exteriores del pedal.

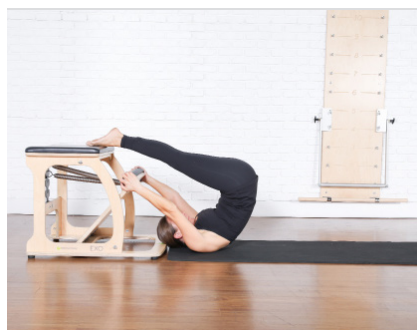
ACCIÓN

Levante las piernas, flexionando las caderas. Articule la columna vertebral, levantando las caderas del Mat para llevar las piernas por encima de la cabeza, con los dedos de los pies apoyados ligeramente en la parte superior de la Silla. Sin rodar sobre la columna cervical, mantenga el peso en los puntos inferiores de las escápulas y extienda las caderas, alcanzando los dedos de los pies en línea con la nariz, hacia el techo. Haga una pausa, luego articule la columna de nuevo hacia el Mat, extendiendo las caderas para bajar las piernas de nuevo a la posición inicial.

NOTA: Evitar con problemas de cuello o espalda.



1



2



3

HORSEBACK

Torso Flexion

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@2 a 2@1

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Aductores de forma concéntrica para sostener la Silla. Cuádriceps, oblicuos internos y externos, recto abdominal, tríceps, pectoral mayor, deltoides anterior concéntricamente para levantarse de la Silla, excéntricamente al regresar. Abdominales concéntricamente para flexionar la columna y descender el pedal.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado en la Silla, mirando hacia delante. Piernas en abducción hacia los lados de la Silla, con un pequeño giro lateralmente y flexionadas. Columna vertebral en posición neutra, cuello en línea con la columna. Codos flexionados, palmas en posición supina.

ACCIÓN

Alargue las piernas, manteniendo los fémures lo más paralelos posible, levantando ligeramente las caderas mientras inclina la pelvis hacia atrás y flexiona ligeramente la columna lumbar. La columna torácica se mantiene neutra mientras los codos se extienden, estirando los brazos hasta la altura de los hombros, luego por encima de la cabeza girando los brazos hacia abajo, colocando las manos sobre el pedal mientras la cabeza y la columna cervical y torácica se flexionan para pisar el pedal. Enrolle la columna hacia arriba, llevando los brazos y las piernas de nuevo a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Enseñe sólo la posición de "Posting" con los brazos antes de añadir la flexión del torso.

NOTA: Puede necesitar una almohadilla bajo la cara interna de los muslos para mayor comodidad. La anchura de las sillas puede variar y puede no ser apropiada para clientes con caderas más estrechas.



1



2



3



7



8

ELEPHANT/PIKE

Torso Flexion

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@2 a 2@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo, abdominales de forma concéntrica y extensores de la espalda de forma excéntrica para flexionar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición de V invertida con las muñecas y los hombros apilados, los codos ligeramente flexionados. Caderas flexionadas y elevadas hacia el techo, piernas estiradas. Las puntas de los pies sobre el pedal, los talones juntos, los dedos separados, las piernas en aducción, el pedal abajo sobre el armazón.

ACCIÓN

Lleve el peso hacia delante para profundizar la flexión de la columna y levante el pedal, manteniendo las piernas rectas y la flexión plantar de los tobillos. A continuación, baje el pedal hasta alejarse del armazón, manteniendo la posición del cuerpo. Repita 5-10 veces.

VARIACIONES

- Columna neutra: Comience en una posición neutra de la columna vertebral. Mantenga la posición neutra mientras sube y baja.
- Posiciones de los pies: Pies paralelos junto y las piernas en aducción. Piernas paralelas abducidas en línea con las caderas.
- Una pierna: Una pierna sobre el pedal con la pierna opuesta enganchada detrás.
- Enfoque oblicuo: Manos en diagonal sobre la esquina delantera y el centro del respaldo del asiento de la Silla, con los pies girados hacia un lado sobre el pedal.



1



2



3

HANDSTAND

Torso Flexion

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@1 a 2@3

AJUSTE DEL EQUIPO

El soporte del muelle debe coincidir con el peso del cliente.

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Abdominales de forma concéntrica para elevar y extensores de la espalda de forma concéntrica para bajar.

POSICIÓN INICIAL

Empiece en posición de V invertida con las muñecas y los hombros apilados, las caderas flexionadas y elevadas hacia el techo. Piernas estiradas, punta de los pies sobre el pedal, piernas en abducción en línea con las caderas, pedal hacia abajo sobre el armazón.

ACCIÓN

Enrolle la pelvis hacia delante para alargar la columna lumbar mientras desplaza los hombros ligeramente hacia los dedos mientras utiliza los abdominales para hacer flotar/levantar el pedal del suelo con control. Desplace de nuevo el peso sobre las muñecas para volver a bajar el pedal. Presione el pedal a medio camino hacia abajo y hacia arriba de 4 a 8 veces, luego vuelva a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Posición de plancha: Comenzando en plancha con los dedos de los pies sobre el pedal, las piernas estiradas y las caderas ligeramente extendidas, desplace el peso sobre las manos para iniciar el movimiento de levantar el pedal del armazón, manteniendo la posición de plancha.



1



2



3

TENDON STRETCH

Torso Flexion

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
2@3 a 2@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Abdominales para flexionar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de frente, con las manos agarradas a las esquinas delanteras de la Silla. Rodillas rectas, columna y caderas flexionadas con las puntas de los pies sobre el pedal. Fémures paralelos, tobillos flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Llevando la columna a una flexión más profunda, presione con las manos para levantar las caderas y el pedal, luego mantenga los talones levantados mientras vuelve a bajar el pedal.

VARIACIONES

- Las variaciones avanzadas incluyen una sola pierna, con la pierna levantada del pedal y mantenida hacia el lado en abducción o hacia atrás, con la cadera extendida sobre el asiento de la Silla.



1



2



3

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

SWAN

Torso Extension

Level
Intermediate

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector spinal, glúteos, isquiotibiales y los rotadores laterales profundos de las caderas isométricamente para mantener la extensión de la columna, las caderas y la rotación lateral de los fémures. Tríceps de forma excéntrica y concéntrica para flexionar y extender los codos y los hombros.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en posición prona sobre la Silla con la espina ilíaca anterosuperior a 1-2 centímetros del borde delantero. Manos sobre el pedal en línea con los hombros. Piernas alargadas y en abducción separadas a la distancia de los hombros, rotadas lateralmente. Tobillos flexionados plantarmente. Columna vertebral extendida, con los brazos estirados.

ACCIÓN

Incline el torso hacia delante para bajar el pedal, manteniendo los brazos y las piernas extendidos. Extienda la columna para volver a subir el pedal.

VARIACIONES

- Swan/ Cisne desde el suelo: Ajuste del muelle: 1@1 a 2@2. Acostado en posición prona sobre el suelo, con la cabeza mirando hacia la Silla y las palmas de las manos presionando el pedal. Codos extendidos. Piernas extendidas y abducidas en línea con las caderas. Presione el pedal hacia abajo mientras eleva el torso en extensión torácica, enrollando el torso hacia abajo con control para volver, evitando la hiperextensión de la columna lumbar. Trabaja los extensores de la espalda.
- Inmersión de Swan/Cisne: Al bajar el pedal, mueva la pelvis hacia delante mientras flexiona los codos para profundizar la amplitud del movimiento y mantener las caderas extendidas.



1



2



3

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

GRASSHOPPER

Torso Extension

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Erector spinal, glúteos, isquiotibiales y los seis rotadores laterales profundos de las caderas isométricamente para mantener la extensión de la columna, las caderas y la rotación lateral de los fémures. Tríceps de forma excéntrica y concéntrica para flexionar y extender los codos y los hombros. Isquiotibiales concéntrica y excéntrica para flexionar y extender las rodillas.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en posición prona sobre la Silla con la espina iliaca anterosuperior a 1-2 centímetros del borde delantero, las manos sobre el pedal en línea con los hombros, con los brazos estirados. Columna vertebral extendida. Piernas alargadas y en abducción separadas a la distancia de los hombros, rotadas lateralmente. Tobillos flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Baje el pedal, balanceando el cuerpo hacia delante, levantando las piernas hasta la diagonal alta, con una ligera flexión de los codos. Luego flexione las rodillas para cruzarlas por los tobillos, repetir 3 veces. Luego extienda las piernas de nuevo hasta la diagonal alta y levante el torso de nuevo hasta la extensión.



1



2



3



7

MERMAID

Lateral Flexion

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica, erectores espinales y estabilizadores escapulares isométricamente. Oblicuos ipsilaterales para flexionar lateralmente la columna vertebral de forma concéntrica y excéntrica.

POSICIÓN INICIAL

Sentado de lado en la Silla, con la rodilla superior flexionada y colgando del lateral de la silla. La pierna opuesta extendida hacia el suelo ligeramente por delante de la cadera, con el pie apoyado en el suelo. Brazos abducidos a la altura de los hombros.

ACCIÓN

Sin mover el torso, abduzca el brazo opuesto al pedal por encima de la cabeza. Aduzca el brazo más cercano al pedal para alcanzarlo, luego flexiona lateralmente la columna, colocando la mano sobre el pedal. Presione el pedal hacia abajo, profundizando la flexión lateral. Vuelva a poner la columna en posición vertical, apartando la mano del pedal y extendiendo el otro brazo por encima de la cabeza. Levante el brazo más cercano al pedal y flexione lateralmente en sentido contrario. Repita esto 3-5 veces.



1



2



3

MERMAID – KNEELING

Lateral Flexion

Nivel
Principiante

Ajuste
Muelles
1@1 a 1@3

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Erector spinal y estabilizadores escapulares isométricamente. Oblicuos ipsilaterales para flexionar lateralmente la columna vertebral de forma concéntrica y excéntrica.

POSICIÓN INICIAL

Arrodílese frente a la Silla, mirando de lado a 15 cm de la base de la Silla de la esquina posterior. Piernas en abducción bajo las caderas. Columna vertebral neutra. Mano interior en el pedal, brazo exterior abducido hacia el lado en línea con el hombro.

ACCIÓN

Sin mover el torso, abduzca el brazo opuesto al pedal por encima de la cabeza. Luego flexione lateralmente la columna y presione el pedal hacia abajo con el brazo interior para profundizar la flexión lateral. Vuelva a poner la columna vertical y baje el brazo exterior a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Variación intermedia: Una vez en la flexión lateral, abduzca la cadera exterior para levantar la pierna del Mat en posición “kneeling side-kick” para realizar patadas o círculos con las piernas.



1



2



3

SIDE BENDS

Lateral Flexion

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
1@3 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Erector spinal y estabilizadores escapulares isométricamente. Oblicuos ipsilaterales para flexionar lateralmente la columna de forma concéntrica y excéntrica.

POSICIÓN INICIAL

Empiece de lado en la Silla, con una cadera en el centro de la misma. Mano inferior colocada sobre el pedal en línea con el hombro, con el pedal bajado y el brazo recto. Brazo superior neutro, mano justo encima de la cadera. Piernas estiradas, juntas y en aducción. Columna vertebral neutra.

ACCIÓN

Flexione lateralmente el torso, levantando el pedal, manteniendo la cabeza en línea con la columna vertebral. A continuación, baje el pedal hasta la posición inicial.

NOTA: Flexione la rodilla inferior para disminuir las molestias y quitar presión del trocánter mayor de la cadera.



1



2



3

ROTATION, PRONE

Torso Rotation

Nivel Intermedio

Ajuste Muelles
1@2 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Glúteos e isquiotibiales isométricamente para mantener las caderas. Erector spinal concéntricamente para extender la columna, excéntricamente para volver a la posición inicial. Oblicuos contralaterales para rotar la columna. Tríceps concéntrica y excéntricamente para extender y flexionar el codo.

POSICIÓN INICIAL

Acostado en posición prona sobre el asiento de la Silla con la espina ilíaca anterosuperior a 1-2 centímetros del borde delantero. Una mano en el pedal en línea con el hombro, la otra mano en la frente. Piernas alargadas y en abducción separadas a la distancia de los hombros, rotadas lateralmente. Tobillos flexionados plantarmente. La columna vertebral está neutra, con el pedal alejado del armazón, los brazos rectos.

ACCIÓN

Gire el torso hacia un lado, manteniendo la pelvis estable. Luego extienda el codo y extienda más la columna. Rote lateralmente, luego flexione el codo y vuelva a la línea larga en rotación. A continuación rote al centro y repita en el mismo lado 2-3 veces, luego cambie de lado.

VARIACIONES

- Omite la extensión y rote un lado 2-3 veces. Luego hacia el otro lado manteniendo la columna neutra.
- Omite la extensión y rote de un lado al otro manteniendo la columna en neutro, pero extienda el codo mientras está en rotación hacia un lado.



1



2



3



7



8



9

LEAN

Torso Rotation

Nivel
Intermedio

Ajuste
Muelles
1@2 a 1@4

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera para mantener la flexión de la cadera y los estabilizadores escapulares. Erector spinal en toda su extensión. Oblicuos contralaterales para rotar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Comience sentado en la Silla mirando hacia atrás, con las caderas flexionadas y las rodillas extendidas con las piernas levantadas a 90 grados, las piernas en aducción juntas. Brazos en abducción lateral en línea con los hombros, palmas hacia abajo.

ACCIÓN

Gire el torso hacia un lado. A continuación, baje la mano más cercana al pedal hasta el pedal manteniendo al mismo tiempo la columna neutra en la rotación. Articulación de la cadera en diagonal para presionar el pedal hacia abajo, levantando ligeramente la cadera opuesta de la Silla, manteniendo las piernas rectas hacia delante. A continuación, levante el pedal y el torso de nuevo a la posición sentada alta. En rotación, el brazo se despegga del pedal y vuelve a girar a la posición inicial. Repita del otro lado.



1



2



3

SIDE BODY TWIST

Torso Rotation

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@2 a 1@4

AJUSTE DEL EQUIPO

NOTA: Se recomienda que un instructor observe al cliente para ayudarlo.

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo. Oblicuos ipsilateral y contralateral para flexionar y rotar lateralmente la columna. Flexores de la cadera para flexionar las caderas.

POSICIÓN INICIAL

Comience acostado sobre una cadera, mirando hacia los lados en diagonal sobre la parte superior de la Silla. Columna neutra, caderas apiladas, cabeza en línea con la columna. Piernas rectas, en aducción y paralelas. Mano inferior en el pedal con el brazo estirado. Brazo superior abducido hacia el techo en línea con el hombro, con la palma de la mano hacia delante.

ACCIÓN

Flexione lateralmente la columna vertebral, luego gire la pelvis para que ambos glúteos se coloquen uniformemente en la parte superior de la Silla en la diagonal. Flexione simultáneamente las caderas para levantar las piernas y utilizar el pedal como apoyo. Termine en posición de "Teaser", con el brazo superior extendiéndose hacia los dedos de los pies. Luego invierta para bajar el torso de nuevo a posición neutra, las piernas y el pedal bajan de nuevo a la posición inicial.



1



2



3

TWIST

Torso Rotation

Nivel
Avanzado

Ajuste
Muelles
1@3 a 2@1

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica y estabilizadores escapulares en todo el cuerpo.
Oblicuos ipsilateral y contralateral para flexionar y rotar lateralmente la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Colóquese de lado a la Silla, con los pies escalonados sobre el pedal de forma que el pie de la pierna interior esté en la parte posterior del pedal. El pie de la pierna exterior está delante. La mano del hombro interior está sobre el respaldo de la Silla en el centro. La columna vertebral está flexionada lateralmente. El brazo exterior está extendiéndose hacia el techo.

ACCIÓN

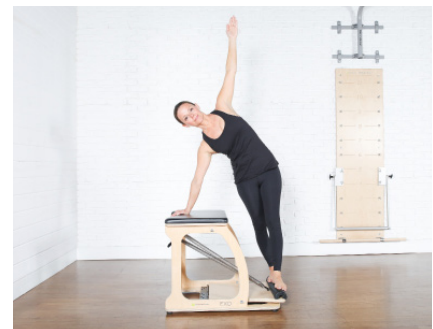
Inicie la rotación y flexión de la columna vertebral pasando el brazo exterior por el espacio entre el brazo interior y el torso, levantando el pedal del armazón. Vuelva a bajar el pedal con control y el cuerpo a la posición inicial. A continuación, permaneciendo en flexión lateral, rote la columna alejándola de la parte delantera del cuerpo, abriendo el brazo hacia atrás mediante la rotación de la columna.



1



2



3



CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

