

Tips 1.5

Tema principal	Desarrollo / Directrices
Trabajo unilateral	Se introducen movimientos que trabajan un solo lado del cuerpo para mejorar la fuerza, el equilibrio y la estabilidad del core.
Ejemplos de trabajo unilateral	Trabajo de pies a una sola pierna, apoyo con un solo brazo y ejercicios con una mano o un pie en las correas.
Palanca larga y cadena cinética abierta	Se amplía el uso de ejercicios con palancas largas, aumentando la demanda de control y estabilidad.
Ejemplo de progresión de palanca	Transición de una abducción de palanca corta a un ejercicio de palanca larga como “desenvainar la espada”, extendiendo el codo.
Desafíos de equilibrio	Se introducen posiciones más inestables para desarrollar un control corporal más profundo.
Trabajo de rodillas	Se permite el trabajo de equilibrio de rodillas, siempre que sea apropiado para el grupo.
Seguridad en trabajo de rodillas	Es preferible arrodillarse mirando hacia las correas o de lado, evitando hacerlo de frente a la barra de pies.
Mejora de la estabilidad	Para mayor control, se recomienda sentarse sobre los talones en lugar de mantener las caderas elevadas.
Preparación previa	El springboard puede utilizarse para enseñar el trabajo de brazos de rodillas antes de llevarlo al reformer.
Extensión de columna	Se permite ir más allá de la posición neutra, con progresión suave, controlada y bien guiada.
Consideraciones en extensión	Se pueden dar indicaciones específicas sobre errores comunes y acolchar la pelvis en clientes con lordosis.



	Muelles
Permiso	Los socios pueden comenzar a ajustar sus propios muelles.
Limitación	Solo se les permite agregar o quitar un resorte por ajuste.
Supervisión	El instructor siempre debe indicar la configuración de resortes que se debe utilizar.
Protocolo de Seguridad	Se debe enseñar la forma correcta de cambiar un resorte: 1) Asegurarse de que al menos un resorte permanezca puesto en todo momento. 2) Sostener el cuerpo del resorte, no los bucles de colores.

