

Manual de Pilates en Reformer Nivel 1



 **A-balance Pilates**
Un camino Hacia la Integralidad del Ser

por

Julián Adolfo González Arboleda

Copyright 2017. Todos los derechos reservados de autor, está prohibida la reproducción total o parcial de este documento, al igual que las fotografías y conceptos que aquí se desarrollan. Este material pertenece a Julián Adolfo González Arboleda y A-Balance S.A.S Nit 900997189-6 Empresa Colombiana.



Julián Adolfo González Arboleda - PMA Pilates Certified Teacher





www.pilatesenvigado.com -
info@abalancepilates.com



Centro Holístico A-Balance
Julián González Arboleda



+573127923451

Tels: 574-2708838 - +573127923451 - +57313560728

Índice

ÍNDICE	4
AGRADECIMIENTOS.....	7
PREFACIO	8
INTRODUCCIÓN	9
DESCRIPCIÓN DEL CURSO	10
OBJETIVOS DEL CURSO	10
ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS MANEJADOS:	11
ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL TRABAJO EN REFORMER:.....	11
QUÉ ES PILATES	12
SU HISTORIA.....	13
PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES.....	14
FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO	16
INTRODUCCIÓN AL REFORMER.....	17
CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA DE LOS RESORTES SEGÚN SU COLOR:.....	18
PARTES DEL REFORMER.....	19
ASPECTOS BÁSICOS EN CUANTO A LOS APOYOS	20
LISTADO DE EJERCICIOS	21
GUÍA DE EJERCICIOS	22
FOOT WORK SERIES.....	22
1. Toes on bar (First position or "V").....	22
2. Wrap toes on bar	24
3. Heels on bar	26
4. High half toe.....	28
5. Lower and lift (Tendon stretch).....	30
6. Arched	32
SECOND POSITION	34
7. Heels parallel.....	34
8. Medially rotated.....	36
9. Laterally rotated (Heels to the corner).....	38
BRIDGES	40
10. Prep.....	40
11. Heels on bar extension	42
Toes on bar extension	44

One leg	46
SINGLE LEG SERIES	48
12. Single heel	48
13. Bicycle	50
14. Develope	52
15. Up straight leg (up and down)	54
16. One leg bend	56
HUNDRED	58
17. The hundred	58
MID BACK SERIES	60
18. Straight arms or Extension	60
19. T-shape or adduction	62
20. Arms circles	64
21. Triceps	66
22. Press down	68
FRONT ROWING PREP	70
23. Hug a tree (Abraza un árbol).....	70
24. Offering (La ofrenda).....	72
25. Straight forward (Recto adelante)	74
26. Shaving (La afeitada)	76
27. Salute (El saludo).....	78
BACK ROWING PREPS	80
28. Chest expansion (Expansión de pecho)	80
29. Roll down (Rollo)	82
30. Row (Remo).....	84
31. Open elbows (Apertura de codos)	86
32. Air plane (El aeroplano o apertura de brazos rectos).....	88
33. Biceps curls (Flexión para biceps).....	90
34. Triceps (Extensión de codo para el tríceps)	92
SIDE TWIST SITTING	94
35. Side twist (Giro de lado)	94
SIDE ARM PREPS SITTING	96
36. Internal rotation (Rotación interna del hombro).....	96
37. External rotation (Rotación externa del hombro)	98
38. Adduction (Aducción del brazo)	100
39. Abduction (Abducción del brazo)	102
FOOTS IN STRAPS	104
40. Leg circles (parallel – laterally rotated – medially rotated)	104
41. Bend and stretch (Medially rotated – parallel – laterally rotated)	106
42. Frog (Diamond position)	108
43. Lower and lift (Parallel – laterally rotated – medially rotated)	110
44. Adductors stretch	112

STOMACH MASSAGES SERIES (WHIT SHORT BOX)	114
45. <i>Round Back</i>	114
46. <i>Hans back (Flat back)</i>	116
47. <i>Reach up</i>	118
48. <i>Twist</i>	120
SHORT BOX SERIES	122
49. <i>Round Back</i>	122
50. <i>Flat back</i>	124
51. <i>Side to side</i>	126
52. <i>Side bend</i>	128
53. <i>Side Twist</i>	130
ARM PULLING STRAPS (IN LOG BOX)	132
54. <i>Triceps</i>	132
55. <i>Pull (plow)</i>	134
56. <i>T-pull (air plane)</i>	136
LONG BOX SERIES.....	138
57. <i>Chest expansion (plow)</i>	138
58. <i>Biceps</i>	140
59. <i>Offering</i>	142
60. <i>Triceps</i>	144
KNEE STRETCH SERIES	146
61. <i>Round back</i>	146
62. <i>Arched back</i>	148
63. <i>Knees of</i>	150
LONG STRETCH SERIES	152
64. <i>Down stretch</i>	152
ELEPHANT	154
65. <i>Flat back</i>	154
STRETCHING SERIES.....	156
66. <i>Side split</i>	156
67. <i>Front split</i>	158
ANEXO	160
68. <i>Mermaid</i>	160
69. <i>Scooter</i>	162
70. <i>Running</i>	164
71. <i>Short spine massage</i>	166
ANEXO IMÁGENES DE ESTIRAMIENTOS	169

Agradecimientos

Agradecimientos especiales a todas las personas maravillosas que han contribuido de una u otra forma con la realización de este proyecto. A mi familia, a mis seres queridos, a mi madre Graciela Arboleda por sus sabios consejos, amor y paciencia; a mi hermana Sandra González quien me ha acompañado en este proceso, con entrega y dedicación; a mi esposa Irina Lebedeva por aportarme sus consejos y compartir su saber conmigo; a mis amigos quienes han estado ahí en su momento; a mis maestros y, a todas aquellas personas que me han aportado he inspirado, y a quienes me han motivado para seguir adelante cada día, buscando seguir creciendo y aportando con un granito de arena a la humanidad.

“Dedico este libro a todos aquellos apasionados por el cuidado y el mantenimiento de la salud integral de su cuerpo y, por el entusiasmo hacia el movimiento controlado y armónico, así como a todos aquellos amantes del método Pilates”

Julián Adolfo González Arboleda

Prefacio

Nuestra sociedad actual tiene un interés especial en la práctica del ejercicio físico y en buscar mejorar su salud, forma física y calidad de vida. El método Pilates ha revolucionado al mundo con un sistema de ejercicios diseñados, para fortalecer el cuerpo humano de una forma tal que no lastime y, que por el contrario, aporte salud y bienestar. Ante el interés creciente de la población por practicar ejercicio físico, se crea la necesidad de encontrar personal capacitado para enseñarlo, de ahí surge la necesidad de desarrollar un manual como este, el cual parte de un nivel básico, que pretende enseñar la realización de los diferentes ejercicios del método Pilates en Reformer, desde un nivel básico.

Este manual le será de apoyo al profesor, pero también le servirá de guía a la persona interesada en aprender la técnica y ejecución de los diferentes ejercicios de Pilates en Reformer.

Se crea la necesidad de desarrollar un manual que muestre y explique de una forma correcta, la realización de los ejercicios en reformer y, como aporte y partiendo de mi estudio y experiencia a lo largo de varios años, después de transmitirlo, practicarlo, enseñarlo y vivenciarlo, por muchas horas, he desarrollado este material que le será de gran ayuda a los interesados en la materia.

Introducción

Este es un libro que puede emplearse como manual para la práctica de ejercicios del método Pilates, el cual contiene ejercicios del método, principalmente de nivel avanzado. Está organizado de tal manera que a la izquierda podrá encontrar las fotografías que describen y/o muestran cada ejercicio con sus nombres, y una descripción a la derecha con su respectivas indicaciones, objetivos, forma de ejecución y algunas recomendaciones.

Contiene 70 ejercicios de Pilates en reformer nivel básico. Está desarrollado para profesores del método Pilates, pero también le será de utilidad a personas que tengan interés en aprender a desarrollar los ejercicios de nivel básico en el reformer.

Tiene fotografías que muestran la secuencia de los ejercicios y la descripción detallada tanto de la posición del cuerpo, como de la forma de realizar el ejercicio.

Al respaldo de la explicación de los ejercicios encontrarán una hoja con espacios especiales, destina a llenar como complemento, cuando se trabaja el libro como manual en los cursos que se imparten como formación de instructores de Pilates, por la escuela Abalance Pilates.

El método Pilates requiere de una práctica continua para obtener unos mejores resultados, ante todo la constancia y la disciplina lograr que se alcansen los objetivos planteados.

El método Pilates desarrollado por el Alemán Joseph Hubertus Pilates a principios del siglo pasado, se fundamenta principalmente en el desarrollo de un centro fuerte, al que llamó “Powerhouse” ó casa del poder, lugar de donde deben fluir todos los movimientos del cuerpo, además de desarrollar una armonía y fluidez corporal, que permite devolverle la naturalidad al cuerpo humano, en cuanto a su movilidad, agilidad, fuerza, equilibrio y destrezas motoras, las cuales se van perdiendo con el paso del tiempo por la inactividad física.

El método Pilates puede ser practicado por cualquier persona, independientemente de su edad ó condición física.

Descripción del curso

Este libro se utiliza como manual, en la enseñanza del método Pilates, en la escuela Abalance Pilates, cuyo propietario es el señor Julián Adolfo González Arboleda, quien es maestro certificado en el método Pilates.

Como curso, este pretende enseñar las habilidades y destrezas necesarias para desenvolverse de una manera hábil y adecuada en cuanto a la correcta técnica de ejecución de los diferentes ejercicios del método Pilates en el reformer, así como su fundamentación y los principios del método.

Los ejercicios que se desarrollarán en este curso son de nivel Avanzado y requiere de tener habilidades y destrezas bien desarrolladas.

Se desarrollarán temáticas esenciales como la correcta alineación postural y la aplicación de los ejercicios con sus modificaciones y adaptaciones a los diferentes grupos poblacionales.

Se verán 90 ejercicios de Pilates reformer.

Al finalizar el curso los alumnos deberán estar en capacidad de manejar, aplicar y adaptar las series básicas del pilates reformer de manera adecuada.

El curso será un 90% práctico y un 10% teórico.

Objetivos del curso

Los participantes podrán:

1. Identificar los principios apropiados de biomecánica y destreza motora en cuanto a los ejercicios del curso.
2. Demostrar familiaridad con los diferentes ejercicios desarrollados en el curso.
3. Correctamente demostrar habilidad en el manejo de los ejercicios desarrollados en el curso.
4. Modificar ejercicios intermedios y adaptarlos a las necesidades del cliente.

Algunos conceptos básicos manejados:

Powerhouse: Se refiere al centro de poder, así lo llamó el señor Joseph Pilates, ó el “Core” ó núcleo, lugar de donde deben salir los movimientos en el cuerpo y la zona central, cuya activación y fortalecimiento, le dan la estabilidad al cuerpo, está conformado por la musculatura abdominal, músculos en la zona lumbar, los glúteos y musculatura del suelo de la pelvis, así como también los músculos aductores del muslo. Todo eso es el “Powerhouse”.

Enganche escapular: Se refiere a activar los hombros, de tal manera que sean llevados hacia abajo, lejos de las orejas, activando toda la musculatura de la zona escapular, y dorsales anchos y también los músculos trapecios, en especial medio e inferior, así de esta manera se reducen tensiones en la parte superior del cuerpo, y la fuerza es realizada por la masa muscular del hombro y no recae sobre la articulación recargándola de tensión.

Ombigo a la columna vertebral: Se refiere a la activación del Powerhouse, donde se une el ombigo de tal manera, como si quisieramos adherirlo en la columna vertebral.

Alargamiento de la columna vertebral: Se refiere a la auto elongación de la columna vertebral, para que los movimientos sean más fluidos y eficaces, logrando una mayor activación de músculos y una mayor eficiencia y elegancia en el movimiento, y al mismo tiempo lograr activar la musculatura más profunda de la columna vertebral como lo son los músculos multifidos.

Algunas recomendaciones generales para el trabajo en reformer:

- Se exhala generalmente en la fase de mayor esfuerzo, y en general, cuando el resorte se alarga, aunque hay sus excepciones.
- Se deben realizar los ejercicios con velocidades lentas y a velocidades moderadas, para no perder el control de los ejercicios.
- Tener precaución en los ejercicios de pie, ó que requieran un compromiso del equilibrio, pues se pueden producir caídas, para lo que se recomienda, siempre trabajar con acompañamiento, a menos que se tenga suficiente experiencia ó se tenga un excelente equilibrio.

Qué es Pilates



Pilates es un método de entrenamiento integral, que fue desarrollado por el Alemán Joseph Hubertus Pilates, y hace énfasis en la alineación corporal, en el desarrollo de una musculatura alineada y balanceada, trabajando músculos que sostienen al cuerpo, como lo són los músculos profundos, pero también los músculos superficiales, que son los que le dan al cuerpo su forma. El método Pilates trabaja tanto el interior como el exterior, logrando una armonía completa.

Su Historia



Se dice que el señor Joseph Hubertus Pilates sufría de problemas de salud, tales como asma, fiebres reumáticas y raquitismo y, que a partir de estas alteraciones en su salud, fue motivado a realizar actividad física y se cree que tuvo un buen desempeño en el atletismo, natación, boxeo, esgrima, etc. Desarrolló su conocimiento de una forma empírica. Durante la primera guerra mundial trabajó en la enfermería durante su estadía en un campo de concentración. Se cuenta que fue allí que utilizó su experiencia, para trabajar con los internos, utilizando camas, resortes y algunos pocos elementos con los que contaba.

Pasada la guerra viaja a EE.UU donde aplica todo lo desarrollado en su propio centro, es desde este momento que el método empieza a crecer y va tomando forma, agregándole elementos de yoga, danza.

Tras su muerte continúa el éxito de su método que sigue hoy en día recibiendo cambios, algunos con bases científicas y otros meramente enfocados en la parte comercial.

Principios del método Pilates

Según la PMA (Pilates Method alliance) o la alianza mundial para el método pilates. Los siguientes son los 8 principios básicos, bajo los cuales está regido este sistema de entrenamiento:

A B B C C C F P

A (Awareness) Conciencia: Se debe ser consciente de todos los movimientos que se realizan, es la mente quien coordina y controla el cuerpo.

B (Breathe) Respiración: Se debe atender a una respiración específica en cada rutina, que permita una mejor oxigenación de la sangre.

B (Balance) Equilibrio: Se habla de lograr no solamente equilibrio entre fuerza y flexibilidad, sino también entre el cuerpo y la mente.

C (Center) Centro o centralización: Centro, es el punto focal de este método. Todo el trabajo se inicia desde y se sostiene a través del Centro. Esto fue llamado por Joseph como "**Powerhouse**". Se trabaja alrededor de una Línea Central y dos líneas perpendiculares, una cruza de hombro a hombro y otra de cadera a cadera, lo que se llama el Marco o Caja. Éste es el motor que centra el cuerpo cuando éste entra en acción.

C (Control) Control: El movimiento controlado y coordinado desde el centro mejora la relación de este con el resto del cuerpo.

C (Concentration) Concentración: Para coordinar el cuerpo y la mente con eficacia en cada ejercicio.

F (Flow) Fluidez: Debe ser respetado el ritmo propio de cada ejercicio y así serán realizados con continuidad.

La fluidez del movimiento durante el ejercicio puede enfocarse hacia la fluidez del movimiento en la vida diaria, con una agilidad natural. La conciencia y el control de los movimientos se basan en el proceso de repetición de cada ejercicio durante un entrenamiento. Este proceso va mucho más allá de una clase y pasa a ser parte importante de lo que hacemos a diario. Movimientos fuera de control no son definitivamente parte de este concepto.

Un programa de entrenamiento o clase de pilates debe de estar diseñado de tal forma que fluya a través de transiciones suaves y precisas que permitan la continuidad consciente del movimiento, de esta manera cada ejercicio debe ser realizado a un ritmo controlado y continuo. En lo posible no estático o cortado. Sin embargo cada ejercicio del método tiene su propio ritmo y velocidad, aunque puede variar según sea la necesidad.

Debe tenerse en cuenta que lo más importante es ejecutar cada movimiento de forma suave y con control y mucha concentración, enfocándose en que venga el movimiento de un centro corporal muy fuerte.

P (Precision) Precisión: Cada ejercicio tiene premisas de movimiento concretas que deben involucrar al cuerpo en cada acción como una totalidad.

Fundamentos del Movimiento

Fundamento Uno

La respiración:

Organización del tronco con la respiración (Inhalación - exhalación) y correcta aplicación en la ejecución de los movimientos en sus diferentes fases.

Alineación de la columna: Ejes y líneas de fuerza

Fundamento dos

Powerhouse (Central de poder, zona core) de donde deben fluir los movimientos.

Elongación Axial/control central (auto elongación)

Fundamento tres

Eficiencia del movimiento mediante la organización y estabilización de la columna cervical, los hombros (cintura escapular), la caja torácica, la columna lumbar y la pelvis. (Puntos importantes a revisar)

Fundamento 4

Articulación de la columna en cuanto a:

Flexión

Extensión

Flexión lateral

Rotación

Fundamento 5

Alineación, soporte y distribución del peso en las extremidades inferiores y superiores, pasaje del peso, enraizamiento. Puntos de contacto.

Fundamento 6

Integración del movimiento:

El cuerpo entero en acción, con el control consciente de la musculatura.

Introducción al reformer

El reformer es un equipo multifuncional, que fue desarrollado por el Alemán Joseph Hubertus Pilates. Y permite desarrollar el cuerpo de una forma integral, permitiendo desarrollar las capacidad condicionales en el ser humano, como lo son la fuerza, la resistencia, la coordinación, el equilibrio, etc.

Los primeros reformers fueron utilizados para rehabilitar heridos de guerra por el señor Joseph Pilates.

En si el reformer tiene una estructura básica, que es semejante a una cama individual, con una longitud aproximada de 2.30 metros y un ancho aproximado de 68 centímetros. Sobre esta estructura se desliza una tabla o carro deslizante, el cual esta conectado por resortes, cables y poleas. Cuenta además con accesorios complementarios como los son el cajón o box y una tabla de salto o jump board. Los resortes varían en color según el fabricante, los siguientes son las equivalencias aproximadas en resistencia:

Azul: 7 kg

Amarillo: 10 kg

Rojo: 13 a 17 kg

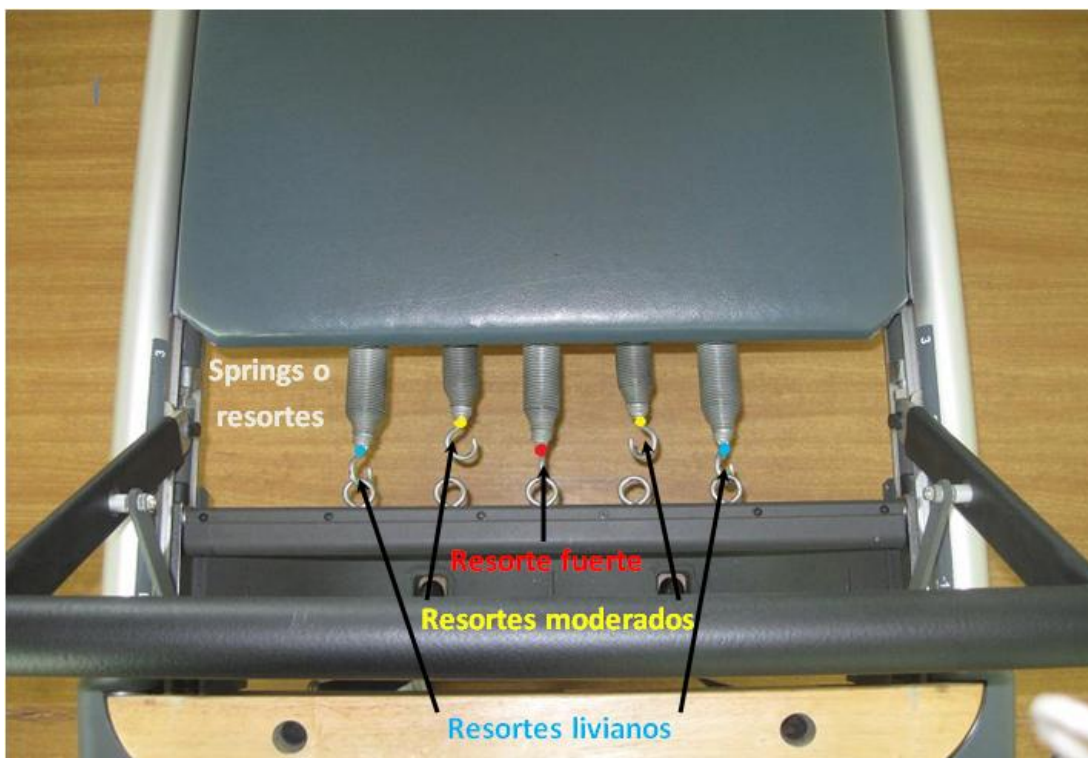
Clasificación de la resistencia de los resortes según su color:

1 **rojo** = Resistencia fuerte. Un rojo equivale aproximadamente entre 13 y 17 kilogramos.

2 **amarillos** = Resistencias moderadas. Un amarillo equivale aproximadamente a 10 kilogramos.

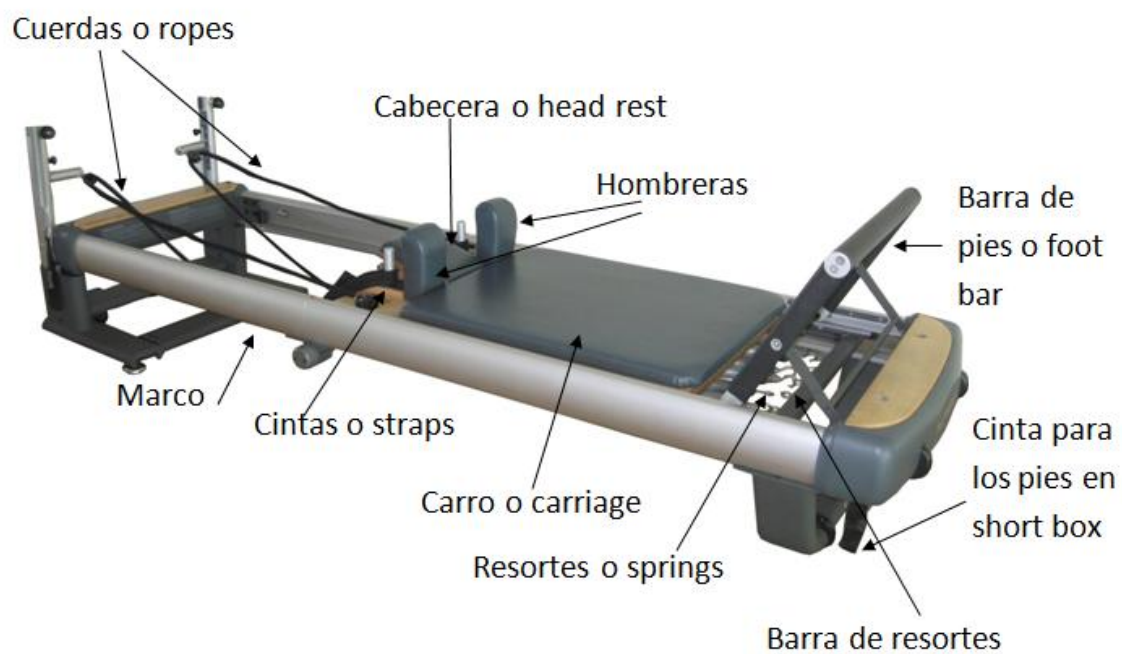
2 **azules** = Resistencias livianas. Un azul equivale aproximadamente a 7 kilogramos.

Hay que tener en cuenta que los resortes aumentan su resistencia cada 20 cm; la resistencia que se ha presentado, equivale al resorte alargado a su máxima capacidad. Entre más se alarga el resorte, mayor resistencia ejerce.

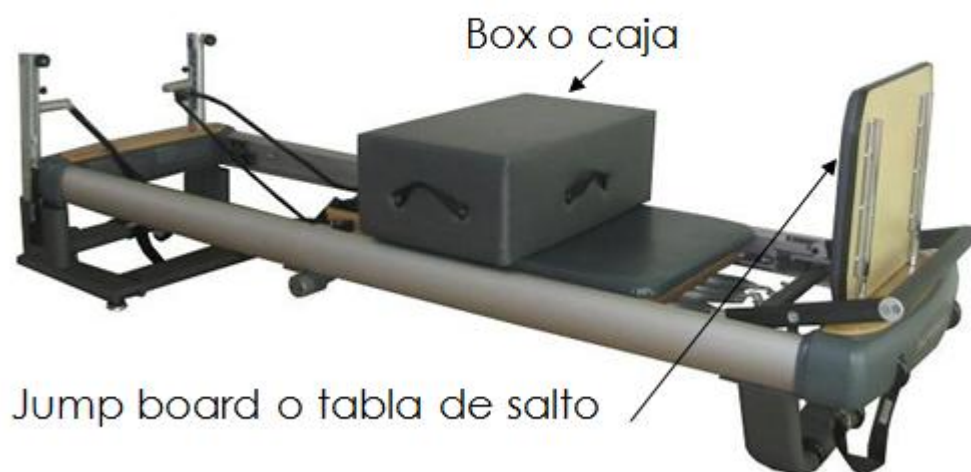


Partes del reformer

Universal Reformer



Universal Reformer



Aspectos básicos en cuanto a los apoyos



Apoyo incorrecto



Apoyo adecuado



Apoyo adecuado

Listado de Ejercicios

Foot work series

1. Toes (first position)
2. Wrap toes on bar
3. Heels on bar
4. High half toe
5. Tendon stretch (lower and lift)
6. Arched

Second Position

7. Hells Parallel
8. Medially rotated
9. Laterally rotated (Hells to the corner)

Bridges

10. Prep
11. Heels on bar (Extension)

Single leg series

12. Single heel
13. Bicycle
14. Developed
15. Up straight leg (up and down)
16. One leg bend

Hundred

17. The hundred

Mid back series

18. Straight arms
19. T-shape
20. Arms circles
21. Triceps

Front rowing prep

22. Hugh a tree
23. offering
24. Straight forward
25. Shaving
26. Salute

Back rowing preps

27. Chest expansion
28. Roll down
29. Row
30. Open elbows
31. Air plane
32. Biceps curls
33. Triceps

Side twist sitting

34. Side twist

Side arm preps sitting

35. Internal rotation
36. External rotation
37. Adduction

38. Abduction

Foots in straps

39. Leg circles (parallel – laterally rotated – medially rotated)
40. Bend and stretch (Medially rotated – parallel – laterally rotated)
41. Frog (Diamond position)
42. Lower and lift (Parallel – laterally rotated)
43. Adductors stretch

Stomach massages series (Whit short box)

44. Round
45. Hans back (Flat back)
46. Reach up
47. Twist

Short box series

48. Round
49. Flat back
50. Side to side
51. Side bend
52. Twist

Arm Pulling straps (In log box)

53. Triceps
54. Pull (plow)
55. T-pull (air plane)

Long box series

56. Chest expansion (plow)
57. Biceps
58. Offering
59. Triceps

Knee stretch series

60. Round
61. Arch
62. Knees of

Long stretch series

63. Down stretch

Elephant

64. Flat back

Stretching series

65. Side split
66. Front split

Anexo

67. Mermaid
68. Scooter
69. Running
70. Short spine massage

Guía de ejercicios

Foot work series

1. Toes on bar (*First position or "V"*)



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración

Alineación del cuerpo

Entrada en calor

Activación miembro inferior

Activación del Powerhouse

Instrucciones:

0. Acuéstate de cúbito dorsal. Lleva el ombligo hacia la espalda. Coloca la columna neutral. Coloca los dedos sobre la barra, en primera posición de Pilates (PPP): talones juntos y una distancia de una mano entre los dedos gordos de cada pie. Las rodillas deben estar separadas al ancla de los hombros.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

2. Wrap toes on bar



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los pies juntos, apoyando los metatarsos y dedos en el centro de la barra, Envolviendo la barra con los dedos de los pies.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

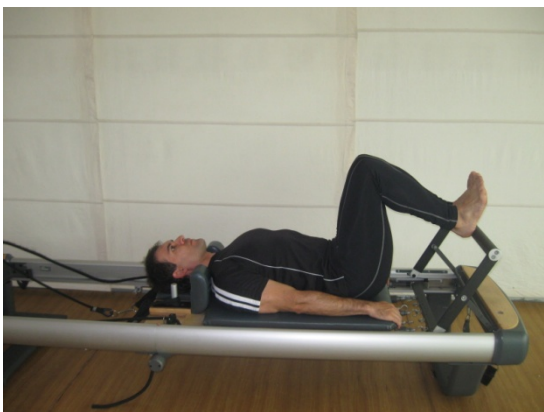
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

3. Heels on bar



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los talones juntos sobre la barra. Manteniendo juntos los tobillos, las rodillas y los muslos. Los dedos apuntan hacia el techo.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Foot work series

4. High half toe



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los pies juntos sobre la barra. Manteniendo juntos los tobillos, las rodillas y los muslos. Lleva los talones hacia arriba apoyado en los metatarsos, empuja manteniendo los talones levantados como en puntitas.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuja la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

5. Lower and lift (Tendon stretch)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración

Alineación del cuerpo

Activación miembro inferior

Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los pies en el centro de la barra en PPP.
1. Empuja la barra, inhalando. Con las piernas extendidas, exhalando, los talones pasan por debajo de la barra. Evita la hiperextensión de las rodillas.

Recomendaciones: La preparación previa de este ejercicio es la más importante de todo el entrenamiento.

Asegúrate que el "Powerhouse" siempre este iniciando el movimiento del pido deslizante. Los músculos del abdomen trabajan para estabilizar la posición durante el movimiento.

Si la persona tiene "piernas en x", trabaja en los talones separados, dependiendo de su desviación.

La espalda debe permanecer neutra. Los hombros y el cuello deben estar relajados.

Si bien la cabecera se mantiene baja, puede utilizarse una almohada para la cabeza en caso que la persona no pueda mantener el cuello alineado.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Foot work series

6. Arched



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los pies paralelos, apoyando los arcos en el centro de la barra, como si fuera un pájaro posado sobre una rama.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuja la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Second Position

7. Hells parallel



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los pies paralelos, apoyando los talones en el centro de la barra, con una separación del ancho de la cadera.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuja la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Second Position

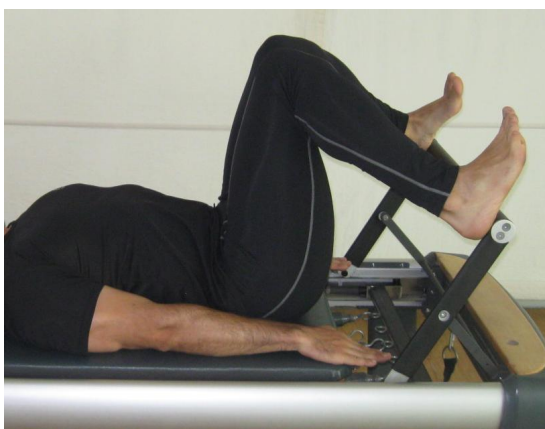
8. Medially rotated



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los pies en la barra separados al ancho de las caderas o en las esquinas, rota internamente las caderas, los pies apuntan hacia adentro.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Second Position

9. Laterally rotated (Heels to the corner)



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración
Alineación del cuerpo
Entrada en calor
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Coloca los talones en las esquinas de la barra, con las puntas de los pies hacia afuera, en rotación externa de cadera.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje la barra, estirando las piernas.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Nota:

Los movimientos 1, 2 y 3 se repiten en cada uno de los ejercicios de "FOOTWORK".

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

10. Prep



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar.

Instrucciones:

0. Coloca los talones en la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, lleva la pelvis hacia arriba
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

11. Heels on bar extension



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar, músculos isquiotibiales.

Instrucciones:

0. Coloca los talones en la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" inhalando para preparar el movimiento, luego lleva la pelvis hacia arriba exhalando.
2. Usando el "**Powerhouse**" e inhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

Toes on bar extension



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar, músculos isquiotibiales.

Instrucciones:

0. Coloca los dedos y metatarsos en la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, para preparar el movimiento, lleva la pelvis hacia arriba exhalando, luego una vez estando arriba inhala de nuevo.
2. Usando el "**Powerhouse**" y exhalando, extiende ahora las rodillas manteniendo la pelvis en alto. Extiende completamente las rodillas y luego regresa manteniendo el control e inhalando. Luego de realizar las repeticiones seguidas sin bajar la pelvis, retorna hacia abajo lentamente e inhalando.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Bridges

One leg



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar, músculos isquiotibiales.

Instrucciones:

0. Coloca el talón de un pie en la barra en la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" inhalando para preparar el movimiento, luego exhalando eleva la pelvis en una sola pierna. Una vez estando arriba inhala nuevamente y luego exhala empujando el carro y extendiendo la rodilla completamente, regresa flexionando e inhalando. Una vez haz realizado las repeticiones sugeridas, regresa a la posición inicial inhalando y prepárate para hacerlo con la otra pierna.
2. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Single leg series

12. Single heel



Fase Inicial



Fase Intermedia



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

0. Coloca talón derecho ó izquierdo sobre la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, luego exhala y empuja extendiendo la rodilla del pie que tenemos en apoyo sobre la barra y mantén la otra pierna con la rodilla flexionada como se ve en la imagen.
2. Usando el **"Powerhouse"** e inhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Single leg series

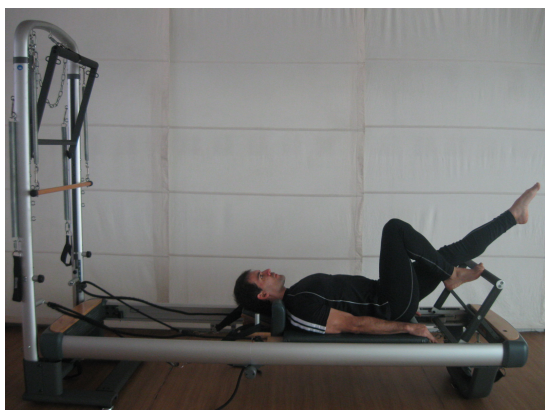
13. Bicycle



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada pierna

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

0. Coloca talón derecho ó izquierdo sobre la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, luego exhala y empuja extendiendo la rodilla del pie que tenemos en apoyo sobre la barra, la pierna que está flexionada se lleva hacia el pecho como se ve en la fase intermedia, todo esto en exhalación.
2. Usando el **"Powerhouse"** e inhalando, vas flexionando la pierna apoyada y extendiendo la pierna que está libre, luego vuelve a comenzar (**Aclaración:** En la fase final se observa el pie con apoyo en metatarso, hazlo todo el tiempo con apoyo sobre el talón).
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Single leg series

14. Develope



Fase Inicial



Fase Intermedia

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada pierna

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

0. Coloca metatarso y dedos del pie derecho ó izquierdo para comenzar, activando el powerhouse. Partiendo del neutro, con la otra pierna extendida a 10 cm de la barra aproximadamente.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando para preparar, luego exhalando extiende la rodilla empujando con la pierna de apoyo, luego y al mismo tiempo vas elevando hacia el techo la pierna que tienes extendida, el pie de esta pierna puede partir en extensión dedos del pie alejados y subir en flexión dedos del pie apuntando hacia ti.
2. Usando el **"Powerhouse"** e inhalando, vuelve a la posición inicial.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

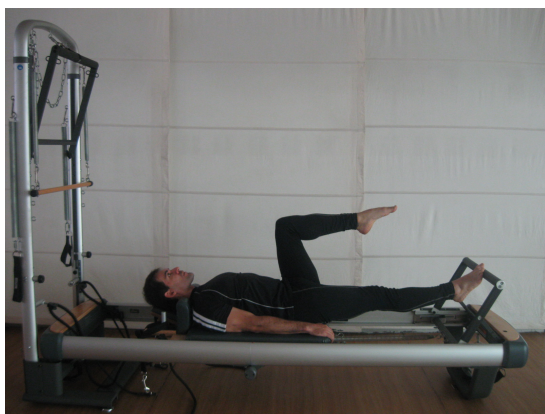
Ejercicios relacionados

Single leg series

15. Up straight leg (up and down)



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada pierna

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

0. Coloca metatarso y dedos del pie derecho ó izquierdo para comenzar, activando el powerhouse. Partiendo del neutro, con la otra pierna extendida a 10 cm de la barra aproximadamente.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando para preparar, luego exhalando extiende la rodilla empujando con la pierna de apoyo, luego y al mismo tiempo vas flexionando la pierna que tienes extendida y llevándola hacia el pecho.
2. Usando el **"Powerhouse"** e inhalando, vas flexionando la pierna de apoyo mientras vas extendiendo la otra pierna y la pasas por debajo de la barra, luego vuelve a empujar exhalando y regresa inhalando volviendo a quedar la pierna por encima de la barra.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

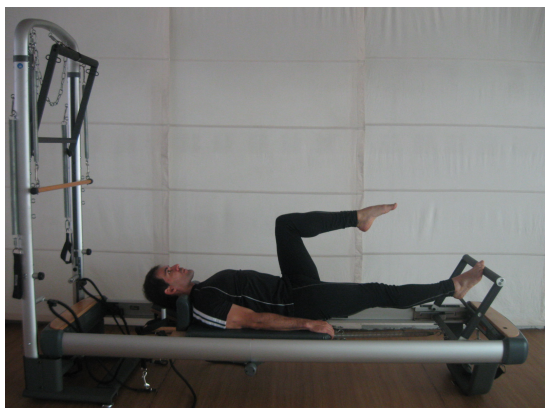
Ejercicios relacionados

Single leg series

16. One leg bend



Fase Inicial



Fase Intermedia

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada lado

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

0. Coloca metatarso y dedos del pie derecho ó izquierdo sobre la barra, activando el powerhouse. Partiendo del neutro
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, luego exhala y empuja extendiendo la rodilla del pie que tenemos en apoyo sobre la barra, la pierna que está flexionada se lleva hacia el pecho como se ve en la fase intermedia, todo esto en exhalación.
2. Usando el **"Powerhouse"** e inhalando, vas flexionando la pierna apoyada y extendiendo la pierna que está libre, luego vuelve a comenzar.
3. Mantén el control y la fluidez en cada movimiento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Hundred

17. The hundred



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO

REPETICIONES: 100

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Aumentar la capacidad cardio-respiratoria.

Instrucciones:

1. Eleva el torso hasta la base de los omóplatos, mirando la punta de los dedos de los pies.
2. Extiende los brazos, tirando las cintas hacia adelante.
3. Extiende las piernas en PPP.
4. Bate los brazos hacia arriba y hacia abajo. Inhala y exhala cada 5 tiempos.

Los brazos deben moverse vigorosamente para estimular la circulación sanguínea en el cuerpo.

Recomendaciones:

Comienza con solo 20 repeticiones, luego increméntalos gradualmente hasta alcanzar un máximo de 100.

Para principiantes, la respiración puede ser cada 3 tiempos. Para avanzados, hasta un máximo de 10.

En este ejercicio, las piernas se encuentran extendidas a 45 grados. Si la persona arquea la espalda, puede elevar las piernas hasta encontrar un ángulo en el que pueda mantener la espalda neutra. Si aun así tiene dificultad, puede flexionar las rodillas.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

18. Straight arms or Extension



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse".

Estabilización escapular.

Fortalecimiento del dorsal ancho.

Instrucciones:

1. Extiende los brazos hacia el techo. Coloca las piernas flexionadas en posición de mesa o extendidas con los pies en PPP.
2. Se inhala para preparar el movimiento, luego se llevan los brazos extendidos hacia el piso deslizante. Exhalando.
3. Regresa a la posición inicial sin flexionar los codos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series or Arm supine series

19. T-shape or adduction



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización escapular.

Activación del dorsal ancho.

Instrucciones:

1. Extiende los brazos paralelos al piso en forma de T, coloca las piernas flexionadas y en PPP.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos extendidos hacia tus caderas. Exhala.
3. Regresa a la posición inicial sin flexionar los codos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series or Arm supine series

20. Arms circles



NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 5 a 8 en cada dirección

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización escapular.

Activación del dorsal ancho.

Instrucciones:

1. Inicia con los brazos elevados con los codos extendidos a nivel del pecho, inhala para prepara el movimiento, activa tú powerhouse.
2. Exhalando vas abriendo tus brazos quedando alineados con los hombros y realizando un movimiento circular hasta llegar al lado de las caderas.
3. Regresa a la posición inicial sin flexionar los codos. Inhala, realiza 5 a 8 repeticiones en una dirección y luego te devuelves, siempre exhalando en el mayor esfuerzo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series or Arm supine series

21. Triceps



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización escapular.

Activación del músculo tríceps braquial.

Instrucciones:

1. Flexiona los codos de tal forma que queden apoyados en el carro deslizante, coloca las piernas flexionadas en posición de mesita.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos extendidos hacia tus caderas. Exhala.
3. Regresa a la posición inicial flexionando los codos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Mid back series or Arm supine series

22. Press down



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización escapular.

Activación del músculo tríceps braquial.

Instrucciones:

1. Flexiona los codos, las piernas en posición de mesa, espalda apoyada, respetando sus curvaturas naturales, sacro en apoyo y pelvis en posición neutral.
2. Inhala para preparar el movimiento, Exhala y extiende los codos completamente, alargando los brazos tanto como sea posible, conservando los hombros bien abajo.
3. Regresa a la posición inicial flexionando los codos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

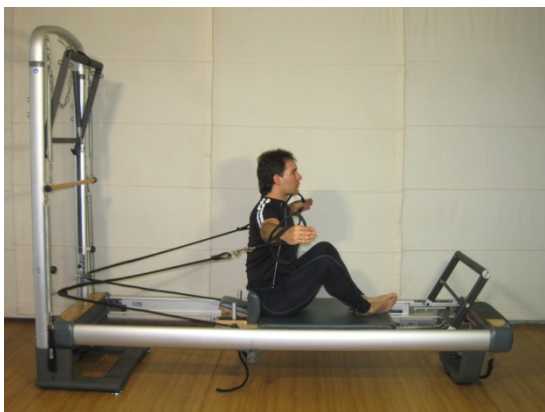
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing prep

23. Hug a tree (Abraza un árbol)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación del músculo pectoral mayor.

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra, con la columna alineada, abre los brazos con los codos ligeramente flexionados, con las palmas al frente y las manos en línea con los hombros.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos hacia delante e imagina que abrazas un gran árbol. Exhala y lleva el ombligo hacia tu columna.
3. Regresa a la posición inicial abriendo los brazos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing prep

24. Offering (La ofrenda)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación del músculo pectoral mayor.

Deltoides anterior, extender el brazo

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra, con la columna alineada, coloca los brazos a los lados con los codos flexionados y las palmas de las manos hacia arriba.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos hacia delante extendiendo los codos, quedando en línea las manos con los hombros. Exhala y lleva el ombligo hacia tu columna.
3. Regresa a la posición inicial flexionando los codos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing prep

25. Straight forward (Recto adelante)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación del músculo pectoral mayor.

Deltoides anterior, extender el brazo.

Activación del bíceps braquial

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra, con la columna alineada, coloca los brazos a los lados con los codos extendidos, las palmas de las manos hacia arriba, los brazos en línea con los hombros.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos hacia delante con los codos extendidos, quedando en línea las manos con los hombros. Exhala y lleva el ombligo hacia tu columna.
3. Regresa a la posición inicial quedando los brazos a los costados del cuerpo. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

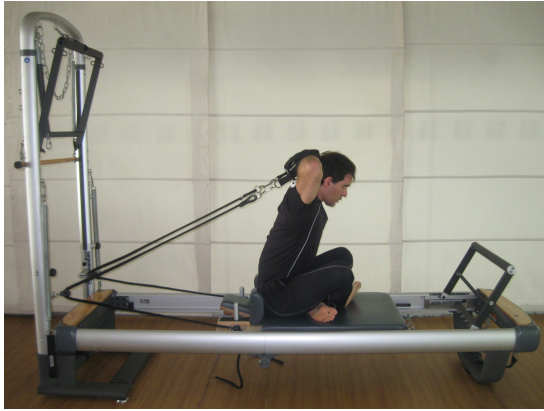
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing prep

26. Shaving (La afeitada)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación del músculo tríceps braquial.

Extender el brazo.

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra, con la columna alineada, lleva los brazos hacia arriba y flexiona los codos, coloca una mano sobre la otra con las palmas de las manos hacia el frente y detrás de la cabeza,
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y lleva los brazos hacia arriba extendiendo los codos, pasando las manos por detrás de la cabeza como si te afeitaras.
3. Regresa a la posición inicial quedando los brazos flexionados. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Front rowing prep

27. Salute (El saludo)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación del músculo tríceps braquial.

Extender el brazo.

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra, con la columna alineada, lleva los brazos hacia arriba y flexiona los codos, coloca una mano sobre la otra con las palmas de las manos hacia el frente y delante de la cabeza hacia la frente,
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y lleva los brazos hacia arriba extendiendo los codos, pasando las manos por detrás de la cabeza como si te afeitaras.
3. Regresa a la posición inicial quedando los brazos flexionados. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Back rowing preps

28. Chest expansion (Expansión de pecho)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación de los músculos dorsal ancho, multifidos, tríceps braquial, deltoides posterior principalmente.

Estabilización de la columna.

Elongación axial de la columna

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, lleva los brazos a los lados del cuerpo con los codos extendidos.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y lleva los brazos hacia atrás sin inclinar el cuerpo hacia delante al tiempo que rotas la cabeza y el cuello hacia un lado
3. Regresa a la posición inicial con los brazos a los lados Inhala. y repite el trabajo anterior llevando la cabeza hacia el otro lado.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing preps

29. Roll down (Rollo)



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización de la pelvis

Activación de los músculos abdominales

Flexión de columna

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, los brazos extendidos.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y realiza inclinación de la pelvis hacia atrás, luego se flexiona la columna lumbar, apoyándose el sacro sobre el carro. Posición "C", espalda redondeada.
3. Regresa a la posición inicial inhalando subiendo la cabeza en primer lugar, luego cada vértebra se va extendiendo gradualmente.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Back rowing preps

30. Row (Remo)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización de los hombros y escápula

Activación de los músculos de la espalda

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, los brazos extendidos, con las manos empuñando las cintas o las mancuernas en posición neutra del antebrazo.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, lleva los codos flexionados hacia atrás manteniendo los brazos pegados a los costados enganchando las escápulas.
3. Regresa a la posición inicial inhalando extendiendo los codos manteniendo los brazos pegados a los costados.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evita flexionar las muñecas.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing preps

31. Open elbows (Apertura de codos)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización de los hombros y escápula

Activación de los músculos de la espalda, deltoides posterior, y principalmente los aductores de la escápula, trapecio medio y romboides mayor y menor.

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, colocar las cintas cortas en el antebrazo a nivel del codo, los brazos alineados con los hombros, las palmas de la mano enfrentadas y los brazos paralelos al suelo.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, lleva los codos hacia los lados, juntando las escápulas y abriendo los brazos como una puerta.
3. Regresa a la posición inicial inhalando sin dejar bajar los brazos.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evita dejar bajar los brazos e inclinar el tronco hacia atrás.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing preps

32. Air plane (El aeroplano o apertura de brazos rectos)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización de los hombros y escápula

Activación de los músculos de la espalda, deltoides posterior, y principalmente los aductores de la escápula, trapecio medio y romboides mayor y menor.

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, los brazos extendidos, con las manos empuñando las cintas o las mancuernas en posición neutra o con las manos apuntando hacia atrás.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, lleva los brazos extendidos hacia atrás juntando las escápulas tanto como sea posible.
3. Regresa a la posición inicial inhalando sin dejar bajar los brazos.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evitar inclinar el tronco hacia delante

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Back rowing preps

33. Biceps curls (Flexión para bíceps)



Fase Inicial



Fase Final



NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento del músculo bíceps braquial.

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, los brazos extendidos, las manos empuñando las cintas con las palmas de la mano hacia arriba.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la flexión de los codos solo hasta los 90 grados.
3. Regresa a la posición inicial inhalando sin dejar bajar los brazos.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evitar flexionar las muñecas.

Evitar llevar las manos hacia los hombros

Mantener el enganche escapular.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing preps

34. Triceps (Extensión de codo para el tríceps)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento del músculo tríceps braquial.

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada, los brazos extendidos, las manos empuñando las cintas con las palmas de la mano hacia abajo.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la extensión de los codos conservando el cuerpo alineado.
3. Regresa a la posición inicial inhalando.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evitar inclinar el cuerpo hacia delante

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side twist sitting

35. Side twist (Giro de lado)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento de los músculos oblicuos, multífidos, rotadores de la columna.

Instrucciones:

1. Sentado de lado a la barra sobre los isquiones, con la columna alineada, los brazos flexionados a nivel de los hombros, toma la cinta que queda adelante, con la mano izquierda y la derecha sobre la izquierda como se ve en la foto.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza el giro de la columna moviendo el carro, sin mover los brazos y dejar que estos bajen.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evitar mover los brazos

Mantener el enganche escapular.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

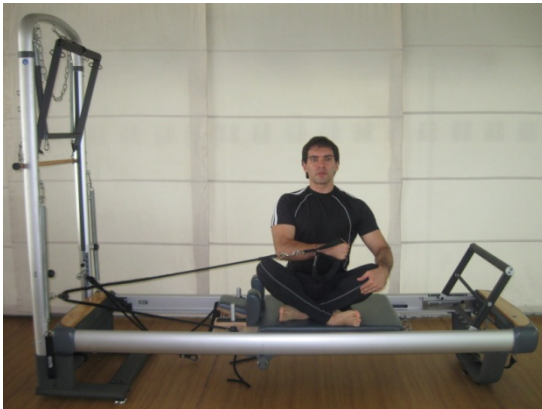
Ejercicios relacionados

Side arm preps sitting

36. Internal rotation (Rotación interna del hombro)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento de los músculos rotadores internos del hombro (Subescapular, deltoides anterior, dorsal, redondo mayor)

Instrucciones:

1. Sentado de lado a la barra sobre los isquiones, con la columna alineada, tomar la cinta que queda al frente con la mano derecha, el codo flexionado a 90 grados y el antebrazo en posición neutra.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la rotación interna del brazo de tal forma que la mano llega hasta el abdomen.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener el brazo pegado al cuerpo

Mantener el enganche escapular.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Recuerda activar el piso de la pelvis, con la sensación de que todo sube y alarga tu columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

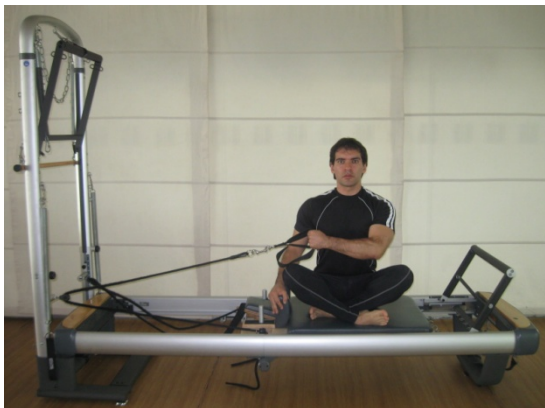
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

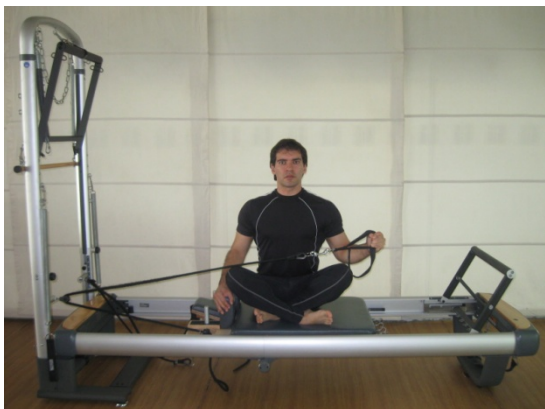
Ejercicios relacionados

Side arm preps sitting

37. External rotation (Rotación externa del hombro)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento de los músculos rotadores externos del hombro (Deltoides posterior, tríceps, supraespinoso, infraespinoso, redondo menor)

Instrucciones:

1. Sentado de lado a la barra sobre los isquiones, con la columna alineada, tomar la cinta que queda al frente con la mano izquierda, el codo flexionado a 90 grados y el antebrazo en posición neutra.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la rotación externa del brazo de tal forma que la mano se dirija hacia afuera como abrir una puerta.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna, luego hacerlo del otro lado.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener el brazo pegado al cuerpo

Mantener el enganche escapular.

Evitar extender el codo al hacer la rotación.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

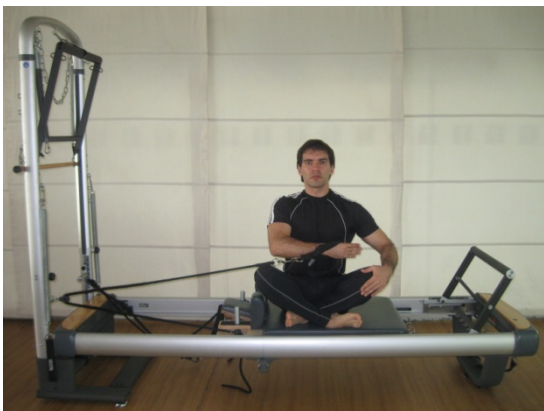
NOTAS

Side arm preps sitting

38. Adduction (Aducción del brazo)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización escapular, participación del serrato mayor.

Activación y fortalecimiento del músculo pectoral mayor.

Instrucciones:

1. Sentado de lado a la barra sobre los isquiones, con la columna alineada, tomar la cinta que queda al frente con la mano derecha, el codo flexionado a 90 grados y el antebrazo en posición neutra.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la aducción del brazo de tal forma que la mano se dirija hacia el pecho.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna, luego hacerlo del otro lado.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener el enganche escapular.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

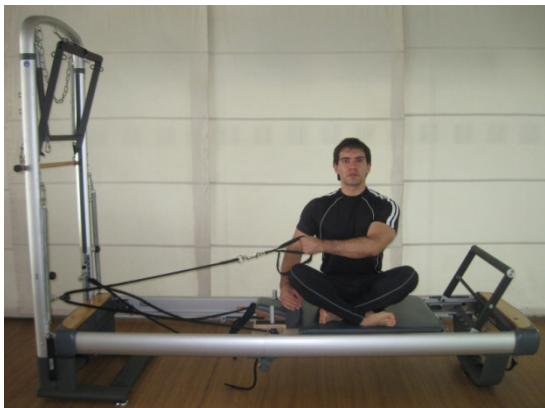
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

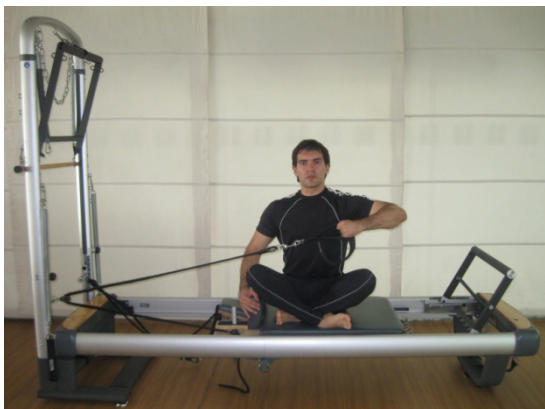
Ejercicios relacionados

Side arm preps sitting

39. Abduction (Abducción del brazo)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización escapular.

Activación y fortalecimiento de los músculos deltoides posterior, trapecio medio, romboides mayor y menor.

Instrucciones:

1. Sentado de lado a la barra sobre los isquiones, con la columna alineada, tomar la cinta que queda al frente con la mano derecha, el codo flexionado a 90 grados y el antebrazo en posición neutra.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la aducción del brazo de tal forma que la mano se dirija hacia el pecho.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna, luego hacerlo del otro lado.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener el enganche escapular.

Mantener la estabilización de todo el cuerpo, en especial de la pelvis y de la zona lumbar. Además de los hombros. Alarga la columna axialmente, sentados sobre los isquiones.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foots in straps

40. Leg circles (parallel – laterally rotated – medially rotated)



Fase Inicial



Fase de apertura



Fase de retorno

NIVEL: BASICO

RESORTES: 2 amarillos o un rojo un azul.

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilización pélvica.

Instrucciones:

0. Coloca la columna neutra. Flexiona las rodillas y acércalas al pecho.
1. Extiende las piernas a 45 grados, hacia adelante y hacia arriba.
2. Comienza a circular, separando las piernas al ancho de hombros.
3. Lleva las piernas hacia abajo, manteniendo la espalda neutra.
4. Junta las piernas desde los aductores.
5. Suavemente, lleva las piernas a la posición inicial. Repite el movimiento 6 veces. Luego revierte el sentido de los círculos.
6. Al bajar se inhala y al subir se exhala.

Recomendaciones:

Nunca se deben llevar las piernas por debajo de los 45 grados.
Mantener los círculos pequeños y controlados.
Mantener el movimiento dinámico y fluido mientras dibujas los círculos. Eventualmente, realizar círculos más grandes.
Es mejor no hacer este ejercicio con personas muy rígidas o con sobrepeso. Suele resultarles muy difícil colocarse las cintas en esta posición.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foots in straps

41. Bend and stretch (Medially rotated – parallel – laterally rotated)



Parallel



Laterally



Medially

NIVEL: BASICO

RESORTES: 2 amarillos o un rojo un azul.

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización pélvica.

Fortalecimiento del miembro inferior

Instrucciones:

0. Coloca la columna neutra. Flexiona las rodillas y acércalas al pecho hasta el nivel del ombligo.

1. Coloca las piernas con las rodillas juntas, en rotación externa o interna.

2. Inhala para preparar el movimiento, exhala y comienza a extender las rodillas de forma horizontal sin llegar a la hiperextensión de la rodilla.

3. Inhala y regresa las piernas hacia el pecho solo hasta el nivel del ombligo sin perder la neutralidad de la pelvis y de la columna lumbar.

Las variaciones: Para la variación de rotación externa, se deben mantener los talones juntos sin permitir que estos se separen.

Recomendaciones:

Se debe mantener la espalda y la pelvis neutral, es necesario mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.

Se debe conservar la tensión de las cuerdas.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foots in straps

42. Frog (Diamond position)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 2 amarillos o un rojo y un azul.

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización pélvica.

Fortalecimiento del miembro inferior, cuádriceps, aductores, rotadores externos de cadera como la porción larga del bíceps femoral.

Instrucciones:

Acostado boca arriba en la camilla, con la pelvis y la columna neutral, las rodillas flexionadas y separadas al ancho de los hombros y la planta de los pies junta en posición de diamante, unidas como si tuvieran pegamento.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y extender las rodillas sin despegar la planta de los pies, hasta juntar los muslos.
2. Inhalar nuevamente y regresar al punto de partida sin permitir que se pierda la neutralidad de la pelvis y de la columna lumbar.

Recomendaciones:

Se debe mantener la espalda y la pelvis neutral, es necesario mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.

Se debe conservar la tensión de las cuerdas.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foots in straps

43. Lower and lift (Parallel – laterally rotated – medially rotated)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 2 amarillos o un rojo y un azul.

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Estabilización pélvica.

Fortalecimiento del miembro inferior, principalmente de los músculos de la parte posterior del muslo.

Instrucciones:

Acostado boca arriba en la camilla, con la pelvis y la columna neutral, las rodillas extendidas. Manejar 3 diferentes posiciones para este ejercicio: Pies en v (laterally), pies juntos(parallel), rotación interna con los dedos de los pies hacia adentro. Las rodillas extendidas.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y al mismo tiempo descender las piernas hasta donde no se arquee la espalda, es decir, hasta el punto de control.
2. Inhalar nuevamente y regresar al punto de partida sin permitir que se pierda la neutralidad de la pelvis y de la columna lumbar.

Recomendaciones:

Se debe mantener la espalda y la pelvis neutral, es necesario mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.

Tener precaución con personas que tengan sobrepeso, pues se puede dificultar la acción de control.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foots in straps

44. Adductors stretch



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 2 amarillos o un rojo y un azul.

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"

Estiramiento de los músculos aductores del muslo.

Instrucciones:

Acostado boca arriba en la camilla, con la pelvis y la columna neutral, las rodillas extendidas a 45° y las piernas juntas pies en "v".

1. Inhalar separando las piernas, hasta donde lo permita la capacidad individual y evitar que se bajen.
2. Exhalar y volver a juntar las piernas.

Se puede realizar solo el estiramiento sin el movimiento, dejando las piernas sostenidas.

Recomendaciones:

Se debe mantener la espalda y la pelvis neutral, es necesario mantener las curvaturas naturales de la columna vertebral.

Tener precaución con personas que tengan sobrepeso, pues se puede dificultar la acción de control.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Stomach massages series (Whit short box)

45. Round Back



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes, 2 azules y rojo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.

Estiramiento de los músculos de la espalda.

Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Coloca el Box transversalmente sobre el carro.

Siéntate en el centro entre el box y la barra. Coloca los pies con los metatarsos en la barra en posición "v".

Coloca tus brazos en posición redondeada y las manos al borde de la tabla. Inhala, al exhalar y contrayendo el abdomen y formando una C, lleva el tronco hacia atrás.

Inhala y al exhalar rueda ligeramente hacia adelante, manteniendo el "brazo" y el trabajo en el "Powerhouse". Al llegar al frente inhala, y exhalando regresa a la posición inicial, vértebra por vértebra como si te apoyaras en una pared imaginaria.

Recomendaciones:

El instructor puede ayudar a principiantes colocándoles una mano sobre la espalda y otra sobre el abdomen, enfatizando la fuerza del ombligo hacia la columna, para proteger de este modo la espalda.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

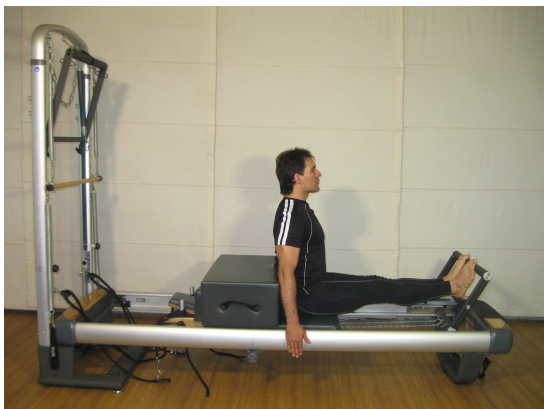
NOTAS

Stomach massages series (Whit short box)

46. Hans back (Flat back)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes, 2 azules y rojo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.

Alineación de la postura.

Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Coloca el Box transversalmente sobre el carro o piso deslizante.

Siéntate en el centro entre el box y la barra. Coloca los pies con los metatarsos en la barra en posición "v". Coloca los brazos al costado del cuerpo. Trata de mantener la columna lo mas larga posible. Alarga la zona lumbar.

1. Desde el "Powerhouse", inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja hacia atrás el carro llevando el ombligo hacia la columna.

2. Inhalando regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Mantén la espalda lo mas erguida posible, por la acción abdominal. Cada vez que vas hacia adelante, trata de alargar más el tronco.

Asegúrate que la espalda continúe estirándose y que se mantenga lo mas larga posible.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Stomach massages series (Whit short box)

47. Reach up



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes, 2 azules y rojo

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.

Alineación de la postura.

Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Coloca el Box transversalmente sobre el carro o piso deslizante.

Siéntate en el centro entre el box y la barra. Coloca los pies con los metatarsos en la barra en posición "v". Coloca los brazos al costado del cuerpo. Trata de mantener la columna lo mas larga posible. Alarga la zona lumbar. Los codos están flexionados hacia afuera. Los dedos están en la cien, con las palmas mirando hacia el frente.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja la barra, manteniendo la columna larga. Los brazos se extienden simultáneamente hacia adelante y hacia arriba, en diagonal.

2. Inhala regresa, estirando la columna cada vez más.

Recomendaciones:

Asegúrate que la fuerza para alargar la espalda provenga del "Powerhouse" y evita elevar los hombros.

El instructor puede asistir a personas con espalda muy rígida, suavemente empujando la espalda hacia adelante y hacia arriba o ejerciendo una leve presión hacia arriba sobre la zona lumbar.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Stomach massages series (Whit short box)

48. Twist



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes, 2 azules y rojo

REPETICIONES: 3 de cada lado

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"

Activación y fortalecimiento de los músculos transverso abdominal. Rotadores de columna, oblicuos, multifidos.

Alineación de la postura.

Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Coloca el Box transversalmente sobre el carro o piso deslizante.

Siéntate en el centro entre el box y la barra. Coloca los pies con los metatarsos en la barra en posición "v". Coloca los brazos al frente del cuerpo en línea con los hombros. Trata de mantener la columna lo mas larga posible. Alarga la zona lumbar.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja la barra, manteniendo la columna larga. El tronco se gira y se extiende un brazo hacia el lado, el otro se queda al frente. Abrir el brazo lo más que se pueda.

2. Inhala regresa, estirando la columna cada vez más, repite al otro lado.

Recomendaciones:

Asegúrate que la fuerza para alargar la espalda provenga del "Powerhouse" y evita elevar los hombros.

El instructor puede asistir a personas con espalda muy rígida, suavemente empujando la espalda hacia adelante y hacia arriba o ejerciendo una leve presión hacia arriba sobre la zona lumbar.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Short box series

49. Round Back



Fase Inicial



Fase central



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes

REPETICIONES: 5 a 10 máximo

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".

Articular la columna vertebral.

Instrucciones:

Coloca el Box transversalmente sobre el carro o piso deslizante.

Sentados sobre el box, con los pies en la cinta de seguridad, lleva los brazos en frente del pecho con la columna erguida. Debe guardarse aproximadamente una mano de distancia con respecto al borde posterior., manteniendo las piernas paralelas, en semiflexion y ligeramente separadas.

1. Coloca tus brazos como si abrazaras un aro, con la espalda recta inhala, al exhalar y contrayendo el abdomen y formando una C, lleva el tronco hacia atrás.

2. Inhala y al exhalar rueda ligeramente hacia adelante, manteniendo el "brazo" y el trabajo en el "Powerhouse". Al llegar al frente inhala, y exhalando regresa a la posición inicial, vértebra por vértebra como si te apoyaras en una pared imaginaria.

Recomendaciones:

El instructor puede ayudar a principiantes colocándoles una mano sobre la espalda y otra sobre el abdomen, enfatizando la fuerza del ombligo hacia la columna, para proteger de este modo la espalda.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Short box series

50. Flat back



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes

REPETICIONES: 3 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".

Alineación de la postura.

Instrucciones:

Coloca el Box transversalmente sobre el carro o piso deslizante.

Sentados erguidos sobre el box, con los pies en la cinta de seguridad, lleva los brazos hacia atrás de la cabeza o de la nuca con los dedos entrelazados. Debe haber aproximadamente una mano de distancia con respecto al borde posterior.

1. Inhalando. Alarga la espalda, como si tuvieras un cable en la cabeza que te jala hacia el techo. Mantén la columna en una línea recta. Inclínate hacia atrás formando con el cuerpo una diagonal. Te debes mover en bloque.

Lo importante es mantener la pared abdominal y la zona lumbar con sus curvaturas naturales.

2. Al exhalar, estira aun mas hasta volver a la posición sedente erguidos sobre el box.

Recomendaciones:

El instructor puede ayudar a principiantes colocándoles una mano sobre la espalda y otra sobre el abdomen, enfatizando la fuerza del ombligo hacia la columna, para proteger de este modo la espalda.

No redondear la columna y no se debe traer los brazos hacia delante.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Short box series

51. Side to side



Fase Inicial



NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes

REPETICIONES: 5 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".

Alineación de la postura.

Preparar la flexión lateral del tronco

Instrucciones:

Siéntate erguido sobre el Box. Debe haber aproximadamente una mano de distancia con respecto al borde posterior.

Extiende los brazos hacia el techo. Mantén los brazos hacia arriba al lado de las orejas.

1. Manteniendo esta posición erguida de modo tal que los hombros se encuentren alineados con la cadera. Inhalando, realiza una flexión lateral, manteniendo la espalda recta. Presiona los isquiones contra el Box.
2. Exhala. Vuelve al centro.
3. Inhala. Realiza el movimiento 1 hacia el lado contrario.
4. Exhala. Vuelve al centro alargando la columna vertebral.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible imaginándose un cable que sale de la cabeza, se fija al techo y alarga la columna.

Hacer la flexión lateral sin inclinarse hacia delante ni hacia atrás, hacerlo por una línea media.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

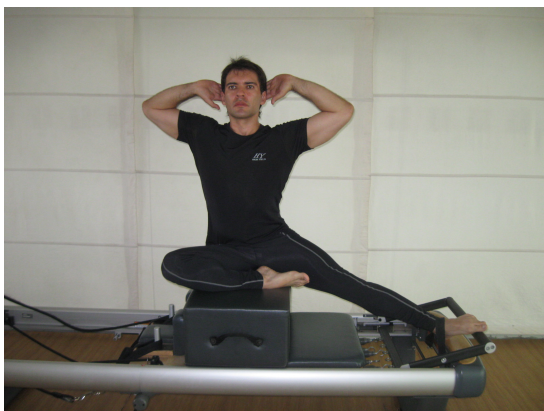
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

NOTAS

Short box series

52. Side bend



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes

REPETICIONES: 5 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".

Alineación de la postura.

Flexión lateral del tronco.

Instrucciones:

Siéntate erguido de lado sobre el Box. Una pierna se coloca en el box flexionada con el pie hacia la ingle y sobre el muslo, la rodilla flexionada apunta hacia el lado. La otra pierna debe estar extendida con el pie en la cinta de seguridad. Las manos van hacia la nuca.

1. Manteniendo esta posición erguida de modo tal que los hombros se encuentren alineados con la cadera. Inhalando, realiza una flexión lateral, manteniendo la espalda alineada y alargando la columna.
2. Exhala. Vuelve al centro alargando la columna vertebral.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible imaginándose un cable que sale de la cabeza, se fija al techo y alarga la columna.

El instructor puede ubicarse a un lado y presionar los abdominales para guiar el ombligo hacia la columna y rectificar si hay inclinación hacia delante.

Hacer la flexión lateral sin inclinarse hacia delante ni hacia atrás, hacerlo por una línea media.

La pierna extendida no debe quedar flexionada.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

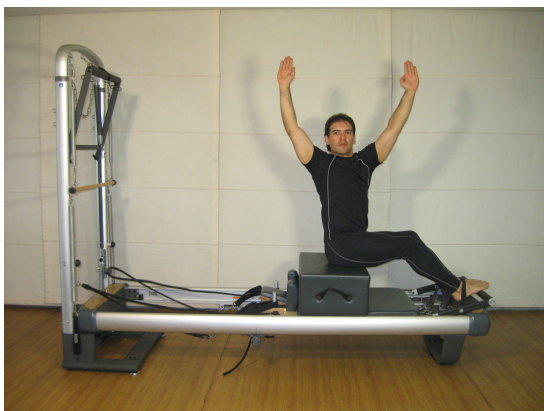
Ejercicios relacionados

Short box series

53. Side Twist



Fase Inicial



Fase de rotación



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 3 resortes

REPETICIONES: 5 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".

Alineación de la columna y rectificación de la postura.

Instrucciones:

Sentados sobre el box, con los pies en la cinta de seguridad, lleva los brazos en frente del pecho con la columna erguida. Debe guardarse aproximadamente una mano de distancia con respecto al borde posterior., manteniendo las piernas paralelas, en semiflexion y ligeramente separadas. Extiende y eleva los brazos quedando ligeramente delante de las orejas

1. Manteniendo esta posición erguida inicia la rotación del tronco inhalando manteniendo los brazos firmes como enmarcando la cabeza.
2. Exhalando realiza la inclinación y la flexión lateral del tronco llevando el obliquo hacia adentro y manteniendo la columna erguida y firme sin mover los brazos.
3. Inhala regresando hasta la mitad y exhala en la posición de partida.
4. Repite el movimiento por el otro lado iniciando con la inhalación.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible imaginándose un cable que sale de la cabeza, se fija al techo y alarga la columna.

Hacer la flexión lateral sin inclinarse hacia delante ni hacia atrás, hacerlo por una línea media.

La pierna extendida no debe quedar flexionada.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Arm Pulling straps (In log box)

54. Triceps



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Fortalecimiento de zona dorsal

Fortalecimiento del músculo tríceps braquial.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Acostados de cubito prono sobre el box, con los pies en "v", los glúteos activos y el cuerpo firme y alineado, tomar las cintas del agarre corto o del cable arriba de las cintas. En las mujeres el pecho se coloca por delante del borde del Box, y los hombres colocan sus hombros en la línea del borde del Box.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y extender los codos llevando las manos a los lados de las caderas.
2. Inhalar regresando hasta un ángulo de 90°.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.

Mantener los talones juntos y los pies en "v".

Mantener la contracción de los glúteos.

Mantener la mirada hacia el suelo.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

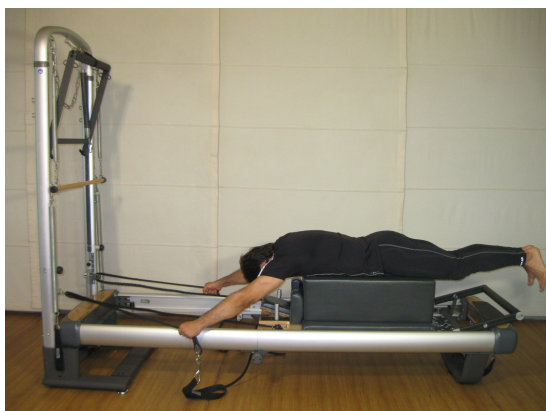
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

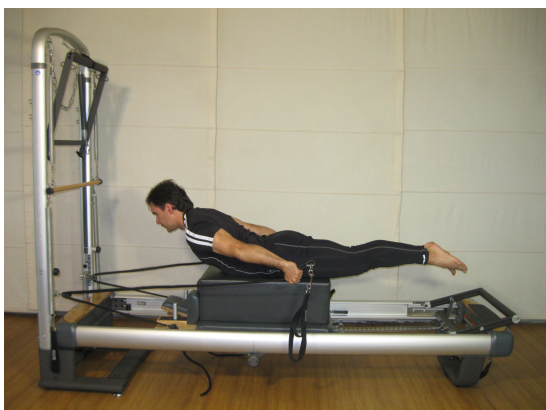
Ejercicios relacionados

Arm Pulling straps (In log box)

55. Pull (plow)



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Fortalecimiento de zona dorsal y hombros.

Estabilización escapular.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Acostados de cubito prono sobre el box, con los pies en "v", los glúteos activos y el cuerpo firme y alineado, tomar las cuerdas o cables arriba de las cintas con las manos. En las mujeres el pecho se coloca por delante del borde del Box, y los hombres colocan sus hombros en la línea del borde del Box

1. Inhala para preparar el movimiento, exhalando lleva tus brazos hacia atrás, al lado del cuerpo, mientras elevas el tronco y abres el pecho.
2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.

Mantener los talones juntos y los pies en "v".

Mantener la contracción de los glúteos.

Mantener la mirada hacia el suelo.

Asegúrate que la persona trabaje la zona dorsal y solo el cuello. Mantén el cuello largo y alineado con la columna.

El abdomen no debe tocar el Box. Imagina que tuvieras un hilo que jala desde el ombligo hacia el techo.

Si hay dolor lumbar no extender la columna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

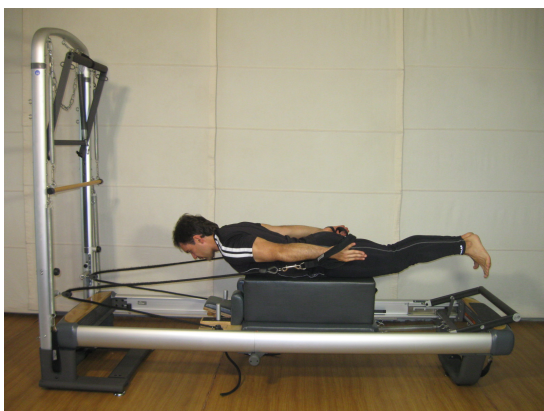
Ejercicios relacionados

Arm Pulling straps (In log box)

56. T-pull (air plane)



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Fortalecimiento de zona dorsal y hombros.

Estabilización escapular.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Acostados de cubito prono sobre el box, con los pies en "v", los glúteos activos y el cuerpo firme y alineado, tomar las cuerdas o cables arriba de las cintas con las manos. En las mujeres el pecho se coloca por delante del borde del Box, y los hombres colocan sus hombros en la línea del borde del Box.

Lleva los brazos a los costados, en un plano paralelo al piso, elevándolos hasta la altura de los hombros en forma de "T".

1. Inhala para preparar el movimiento, Mantén los brazos en esta posición. Elévalos hacia atrás, levantando y abriendo el pecho. Exhala llevando los brazos a los lados hasta las caderas
2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.

Mantener los talones juntos y los pies en "v".

Mantener la contracción de los glúteos.

Mantener la mirada hacia el suelo.

Asegúrate que la persona trabaje la zona dorsal y solo el cuello. Mantén el cuello largo y alineado con la columna.

El abdomen no debe tocar el Box. Imagina que tuvieras un hilo que jala desde el ombligo hacia el techo.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

NOTAS

Long box series

57. Chest expansion (plow)



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Fortalecimiento de zona dorsal y hombros.

Estabilización escapular.

Alineación de la columna y rectificación de la postura.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Sentarse en el box con los pies juntos y apoyados sobre la cabecera, con la columna bien erguida y alineada, los isquiones proyectados hacia abajo, con los brazos extendidos a los lados del cuerpo, tomar las cintas cortas.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhalando lleva los brazos rectos hacia atrás sin inclinar el tronco hacia delante, manteniendo los codos extendidos.

2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.

Mantener la tensión de los cables

Evitar inclinar el tronco hacia delante.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long box series

58. Biceps



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Fortalecimiento de zona dorsal y hombros.

Alineación de la columna y rectificación de la postura.

Activación y fortalecimiento de la parte anterior del brazo.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Sentarse en el box con los pies juntos y apoyados sobre la cabecera, con la columna bien erguida y alineada, los isquiones proyectados hacia abajo, con los brazos extendidos hacia el frente paralelos al suelo.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhalando flexiona los codos manteniendo los dedos de las manos extendidos, flexionar hasta 90°.

2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.

Mantener la tensión de los cables

Evitar inclinar el tronco hacia atrás

Evitar flexionar las muñecas.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long box series

59. Offering



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activación del Powerhouse.

Fortalecimiento de zona anterior del cuerpo y hombros.

Alineación de la columna y rectificación de la postura.

Activación y fortalecimiento de la parte anterior del brazo.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Sentarse en el box con los pies hacia la barra, apoyados a los lados. Inicia con los codos flexionados a 90°, los brazos pegados al tronco.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhalando extiende los codos manteniendo los dedos de las manos extendidos hasta quedar alineados los brazos con los hombros.
2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.

Mantener la tensión de los cables

Evitar inclinar el tronco hacia atrás

Evitar flexionar las muñecas.

Llevar el ombligo hacia la columna

Realizar el movimiento desde el Powerhouse, no dejar el trabajo solo a los brazos.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long box series

60. Triceps



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 resorte azul, amarillo o rojo.

REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activación del Powerhouse.

Fortalecimiento del músculo tríceps braquial.

Instrucciones:

Colocar el box a lo largo sobre el piso deslizante o carro. Sentarse en el box con los pies hacia la barra, apoyados a los lados. Inclina un poco el tronco hacia delante, toma las cintas largas y flexiona los codos, las manos quedan una sobre la otra apuntando hacia delante y hacia la nuca.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhalando extiende los codos proyectando las manos hacia delante en diagonal, las palmas de la mano siguen una sobre la otra.
2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Alargar el tronco lo más posible.
Mantener la tensión de los cables
Evitar inclinar el tronco hacia atrás
Llevar el ombligo hacia la columna
Realizar el movimiento desde el Powerhouse,
No dejar el trabajo solo a los brazos.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

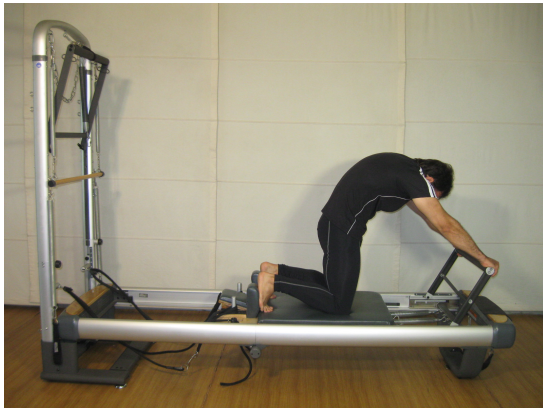
Ejercicios relacionados

Knee stretch series

61. Round back



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo y un azul

REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Aislar la cadera mediante la activación del "Powerhouse".

Instrucciones:

Arrodíllate sobre el piso deslizante y coloca las manos sobre la barra al ancho de los hombros sobre el talón de la mano sin presionar demasiado. Coloca los pies delante de las hombreras. Flexiona los dedos de los pies hacia adelante. Por encima de los dedos, se encuentran los talones apoyados contra las hombreras. Redondea la espalda en un firme "C curve". Lleva los glúteos curvados hacia adentro, apretándolos, con el pubis hacia delante.

1. Desde esta posición, empuja el piso deslizante o carro hacia atrás hasta alinear tus rodillas con la cadera. Inhalando.
2. El movimiento debe ser corto y hacia atrás, las rodillas deben apenas pasar la línea de la cadera. Esta acción debe realizarse sin mover los brazos ni los hombros y sin bajar la cadera.
3. Regresa hacia delante inhalando.

Recomendaciones:

No descargar el peso sobre las manos, los pliegues de las muñecas no se deben marcar. El movimiento debe ser realizado por el Powerhouse.

Ni los brazos ni la pelvis se deben mover
Enganchar los hombros.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Knee stretch series

62. Arched back



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo y un azul ó 2 azules

REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Flexibilizar la zona dorsal

Fortalecer el "Powerhouse"

Instrucciones:

Comienza desde una posición redonda, arquea la zona dorsal. Levanta el pecho y la pelvis. La mirada se encuentra hacia la diagonal arriba. Inhalando, empuja el piso deslizante hacia atrás alineando rodillas con cadera.

1. Inhalando lleva el piso deslizante hacia atrás, realizando el movimiento desde la cadera y sin bajarla.
2. Regresa a la posición inicial exhalando.

Recomendaciones:

Se aplican los mismos principios que en el ejercicio anterior.

Precaución:

Si la persona tiene la zona lumbar débil, debe tener precaución en este ejercicio. Permite que la persona adopte gradualmente la posición arqueada.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Knee stretch series

63. Knees of



Fase Inicial



Fase redondeada



Fase de extensión

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo y un azul ó 2 azules

REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Fortalecer cuádriceps y "Powerhouse".

Instrucciones:

Vuelve a la posición Round. Eleva las rodillas del piso deslizante manteniendo los glúteos curvados hacia adentro. La cabeza debe estar relajada y hacia abajo, con el mentón relajado hacia el pecho. Las rodillas se elevan hasta la altura de los tobillos y se alinean con las caderas.

1. Empuja el piso deslizante levemente hacia adelante, exhalando, sin modificar la distancia entre el piso deslizante y las rodillas.
2. Inhalando, regresa a la posición inicial.

Recomendaciones:

Si la persona tiene dificultad para encontrar la posición, haz que inicien parándose sobre el piso deslizante. Los talones deben estar levantados y apoyados sobre las hombreras. Desde esta posición, curva los glúteos hacia abajo y hacia adentro, flexionando y descendiendo las rodillas hasta que estas alcancen la altura de los tobillos.

Precaución:

Si la persona tiene lesionadas sus rodillas, solo se despegan hasta redondear y vuelve a bajar sin extender.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long stretch series

64. Down stretch



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo y un azul ó 2 azules

REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Estabilización pélvica
Estabilización escapular
Expansión del pecho
Flexibilización de la columna

Instrucciones:

Coloca las manos en la barra al ancho de los hombros, los pies apoyados en las hombreras con los dedos de los pies sobre el carro, lleva la pelvis hacia delante cerca de la barra de los pies, mantén los hombros hacia abajo, manteniendo en neutro la pelvis.

1. Inhala, exhalando desliza el carro hacia atrás empujando con los hombros manteniendo la pelvis fija, lleva el ombligo hacia la columna y contrae los músculos glúteos y abdominales, lleva la cabeza hacia abajo.

2. Inhala y regresa hacia delante elevando la cabeza, manteniendo los hombros hacia abajo enganchando las escápulas.

Recomendaciones:

Se debe mantener en neutro la pelvis.

Si hay dolor lumbar realizar el movimiento parcial o no hacerlo.

Asegúrate que la espalda este sostenida por el abdomen mientras te encuentres en esta posición arqueada. No te alejes demasiado hacia atrás. El énfasis del movimiento es hacia adelante y hacia arriba.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long stretch series

Elephant

65. Flat back



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo y un azul ó 2 azules

REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Fortalecer el "Powerhouse".
Flexibilizar isquiotibiales y Pantorrillas.

Instrucciones:

Coloca los talones sobre el carro o piso deslizante, por delante de las hombros. Levanta los dedos de los pies. Isquiones alineados con los talones. Espalda recta, con cabeza y brazos continuando la alineación de esta.

1. Suavemente, inhalando empuja el carro o piso deslizante hacia atrás. Este movimiento debe hacerse desde la cadera.
2. Manteniendo el control y exhalando trae el carro o piso deslizante nuevamente hacia delante.

Recomendaciones:

Asegúrate que la persona realice el movimiento desde la cadera y no desde los hombros. Cuida que la caja torácica se mantenga cerrada.

El ritmo del ejercicio debe ser dinámico. Es importante enfatizar el movimiento de regreso a la posición inicial del piso deslizante. Para un mayor trabajo de pantorrillas. "clava los talones" sobre el carro o piso deslizante.

Se debe llevar el peso del cuerpo hacia atrás y no recargarlo sobre las manos.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

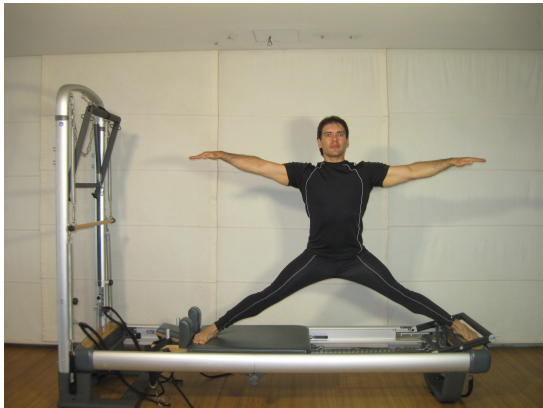
Ejercicios relacionados

Stretching series

66. Side split



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo

REPETICIONES: 6 a 10 cada lado

Objetivos:

Alinear postura.

Equilibrio.

Fortalecer aductores y abductores

Instrucciones:

Coloca un pie en el borde del Reformer o tabla de deslizamientos. Coloca el otro contra la hombrera o tan cerca de ella como sea posible, generando una línea recta entre ambos pies. Extiende los brazos hacia los lados.

1. Inhalando, empuja el piso deslizante hacia el **lado**, contrayendo el abdomen para no sacar la pelvis ni los glúteos.

2. Con control, regresa a la posición inicial, exhalando.

Recomendaciones:

Asegúrate que la persona se suba al piso deslizante cuidadosamente. Si es principiante, puedes asistirlo tomándole las manos mientras se acomoda.

En niveles mas avanzados, reduce la resistencia. Imagina que constantemente durante todo el movimiento, tu cabeza quiere tocar el techo.

Se debe mantener la pelvis en neutro e imaginar que al cerrar la piernas se da el efecto de una cremallera subiendo, todo el powerhouse está en actividad.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

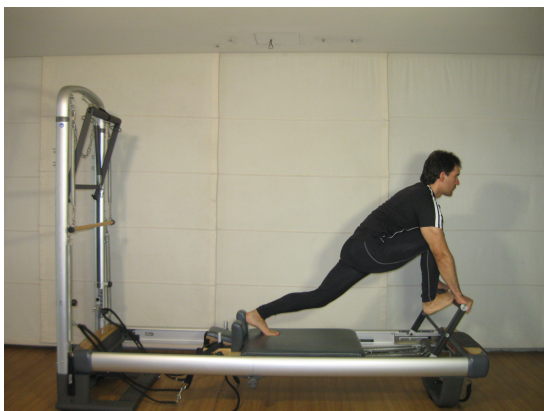
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

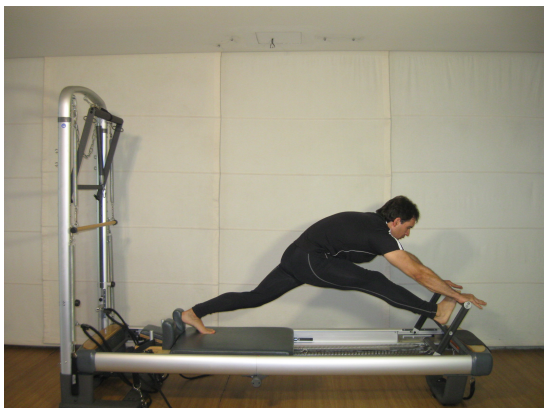
Ejercicios relacionados

Stretching series

67. Front split



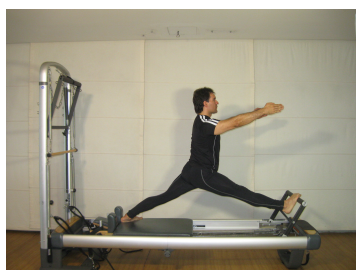
Fase Inicial



Fase final



Variante



NIVEL: BASICO

RESORTES: 2 azules

REPETICIONES: 3 a 5 de cada lado

Objetivos:

Flexibilizar isquiotibiales y psoas.
Equilibrio.

Instrucciones:

Eleva la barra. Coloca ambas manos sobre ella. Comienza el ejercicio con ambos pies sobre el carro o piso deslizante en primera posición o en "v". Coloca un pie sobre la barra, y lleva el otro hacia atrás, contra la hombrera, con una pequeña rotación externa.

1. Mantén la cadera alineada. Empuja la barra, extendiendo completamente la pierna que esta sobre ella. Inhalando.
2. Regresa a la posición inicial, reflexionando la pierna que se encuentra sobre la barra. Exhalando.

Recomendaciones:

El énfasis del ejercicio esta puesto en la flexibilidad de las piernas. Quédate un momento en esta posición. Relájate y respira mientras trabajas tu flexibilidad. Mantén alineada las piernas y el tronco, durante todo el movimiento.

Variación:

Ponte de pie, manteniendo un pie sobre la barra, con el muslo paralelo al piso. El tronco se encuentra lo mas erguido posible. Los brazos están extendidos hacia adelante. La pelvis debe mantenerse nivelada, sin moverse hacia arriba ni abajo.

La otra variación es manteniendo una rodilla en apoyo si la persona no logra elevar la pierna.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Anexo

68. Mermaid



Fase inicial



Fase brazo nivel hombro



Fase de inclinación hacia la barra



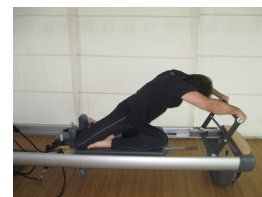
Fase de inclinación hacia las hombreras

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 amarillo o 1 azul

REPETICIONES: 3 a 5 de cada lado

Variación con giro



Objetivos generales:

Flexibilizar
isquiotibiales y
psoas.
Equilibrio.

Instrucciones:

Sentado de lado coloca el talón de la mano sobre la barra con el codo flexionado, la mano que está al otro lado está abajo al lado de la hombrera que queda adelante, el hombro hacia abajo, las rodillas y las caderas flexionadas.

1. Prepara el movimiento con inhalación, exhala y empuja el carro lejos de la barra extendiendo el codo, al mismo tiempo flexiona el tronco e inclínate hacia un lado, el otro brazo se mueve por encima de la cabeza formando una "C". Los dos isquiones deben de estar hacia la colchoneta.
2. Inhale y regrese al centro, al final del movimiento inclínese hacia el lado contrario de la barra para estirar el otro lado.

Recomendaciones:

Elongación axial, estabilización escapular, integración de las rodillas con la pelvis.

Variación:

Rotación del tronco.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

**Identificar movimientos defectuosos
según los Principios del Movimiento**

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

**Beneficios / Aplicaciones de
Rehabilitación**

**Modificaciones del Ejercicio y
Precauciones**

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Anexo

69. Scooter



Fase Inicial



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo o 2 azules

REPETICIONES: 10 a 12 cada lado

Objetivos:

Estabilización pelvis

Activación powerhouse

Fortalecimiento de los músculos, glúteos mayor, cuádriceps, isquiotibiales.

Instrucciones:

Coloca un pie sobre la hombrera, ambas manos en la esquina de la barra, el pie de apoyo en el suelo a nivel de la barra de los pies con la rodilla flexionada, redondea el tronco y activa el powerhouse, mira hacia un punto fijo en diagonal al suelo.

1. Inhalando, empuja el piso deslizante o el carro hacia atrás, contrayendo el contrayendo los glúteos. Evita mover el tronco o empujar con los brazos, activa el powerhouse.
2. Con control, regresa a la posición inicial, exhalando.

Recomendaciones:

Engancha las escápulas

Evita mover los hombros o empujar con los brazos, el cuerpo debe permanecer quieto, solo se mueve la pierna que está sobre el carro.

Las manos se apoyan ligeramente sobre la barra sin ejercer mucha presión sobre ellas.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Anexo

70. Running



NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo o 2 azules

REPETICIONES: 50 repeticiones con cambio de ritmo

Objetivos:

Estiramiento
Recuperación

Instrucciones:

Acuéstate de espalda con los dedos de los pies apoyados sobre la barra con los metatarsos en apoyo y los talones elevados. Las piernas deben ubicarse en paralelo. Alineando la columna vertebral, hunde el ombligo hacia la espalda, manteniendo la posición neutra.

1. Empuja la barra extendiendo las piernas. Pasa uno de los talones por debajo de la barra y dobla la rodilla contraria, extendiendo el tobillo para trabajar el arco del pie. Mantén las rodillas alineadas y apuntando hacia el techo. Exhala cada vez que pases el talón por debajo de la barra.

Recomendaciones:

Asegúrate que las rodillas se mantengan alineadas con el tobillo y la cadera.

Los glúteos y los músculos abdominales deben trabajar en conjunto para evitar que las caderas se balanceen para los costados.

El ejercicio mantiene un ritmo ágil con distintas intensidades.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

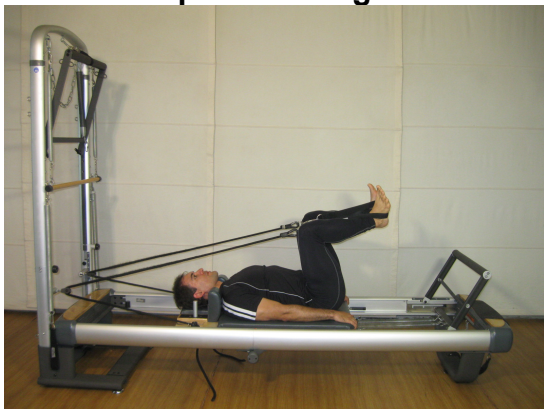
NOTAS

Ejercicios

relacionados

Anexo

71. Short spine massage



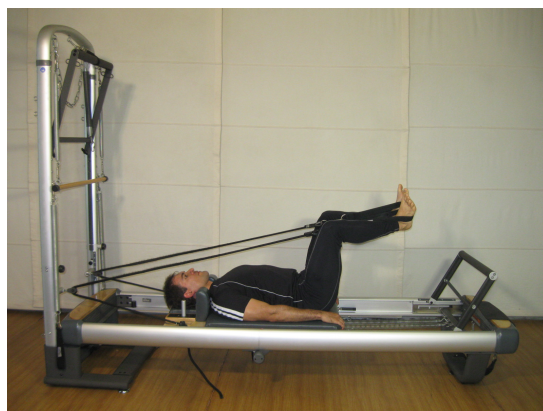
Fase 1



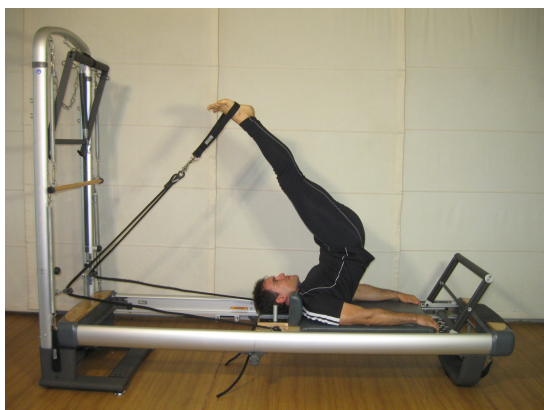
Fase 4



Fase 2



Fase 5



NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 rojo y 1 azul

REPETICIONES: 6 repeticiones

Objetivos:

Masajear y articular la columna vertebral.

Instrucciones:

Acuéstate de cubito dorsal sobre el piso deslizante, con los pies colocados en las cintas, en "V". Flexiona las rodillas y sepáralas al ancho de hombros.

1. Inhalando y desde el "Powerhouse", extiende las piernas a 45°.
2. Desde el "Powerhouse" y exhalando, eleva las piernas e inmediatamente la cadera, llevando los pies hacia arriba y hacia atrás. Permite de este modo que el piso deslizante regrese hacia adelante. Haz todo esto en un solo movimiento.
3. Mantén los pies altos sobre la cabeza, inhalando flexiona las rodillas hacia las hombreras, sin perder la tensión en las cintas.
4. Exhalando rueda hacia el piso deslizante, vértebra por vértebra, hasta que el sacro este completamente apoyado.
5. Suavemente, lleva los talones a los glúteos y nuevamente a la posición inicial.

Recomendaciones:

La cabecera debe estar baja.

La dinámica de este ejercicio es muy importante. Los movimientos 1 y 2 son muy ágiles: "out and up". El descenso es un lento masaje, luego los talones bajan a la posición inicial.

La persona puede necesitar que la asistan sosteniéndole los tobillos o guiándola por los movimientos.

Mantén la tensionen las cintas en todo momento.

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Anexo imágenes de Estiramientos

