Abalance Pilates

Un camino Hacia la Integralidad del Ser





Manual de Capacitación y Entrenamiento Para ejercicios de Pilates Reformer

Nivel 2

Intermedio

Profesor

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*

A-Balance

Equilibrio consciente

Índice

ÍNDICE **3**

AGRADECIMIENTOS **6**

PREFACIO **7**

INTRODUCCIÓN **8**

DESCRIPCIÓN DEL CURSO **9**

OBJETIVOS DEL CURSO **9**

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS MANEJADOS: **10**

ALGUNA RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL TRABAJO EN REFORMER: **10**

QUÉ ES PILATES **11**

SU HISTORIA **12**

PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES **13**

FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO **15**

INTRODUCCIÓN AL REFORMER **16**

PARTS OF THE REFORMER **17**

LISTADO DE EJERCICIOS NIVEL 2 ..... **18**

FOOT WORKS: SIDE LEG WORKS ON BAR 21

1. Single leg *21*

2. Single leg side rise *23*

3. Single heel *25*

MID BACK SERIES 27

4. Over head *27*

5. Coordination *29*

..... *29*

FRONT ROWING 31

6. Arm circles (Círculos de brazos) *31*

7. Round forward whit arm circles *33*

BACK ROWING 35

8. Chest expansion (Kneeling) *35*

9. Alternate arms (Kneeling) *37*

10. Tight Stretch Kneeling *39*

..... *41*

12. Straight back (90 degrees) *43*

..... *43*

REVERSE EXPANSION (KNEELING) 45

13. Straight Forward *45*

14. *Teardrops (lágrimas) outward (Afuera) Inward (Adentro)* 47
15. *Offering (La ofrenda)* 49
16. *Triceps (Shaving)* 51
17. *Salute (El saludo)* 53
18. *Biceps Curl* 55
19. *Hamstring Curls* 57
FEET PULLING STRAPS (IN LONG BOX) 59
20. *Kneeling one leg pull* 59
FEET PULLING STRAPS (IN SHORT BOX) 61
21. *Knee Lift* 61
22. *Side lying one leg pull* 63
LONG STRETCH SERIES 65
23. *Long stretch* 65
24. *Up stretch* 67
SIDE SPLITS 69
25. *Plié out – Plié in* 69
26. *Carriage leg pressing* 71
27. *Platform Leg pressing* 73
28. *Skating* 75
29. *Góndola* 77
SIDE TWIST KNEELING 79
30. *Side Twist* 79
SIDE ARMS PREP KNEELING 81
31. *Abduction* 81
32. *Adduction* 83
33. *External Rotation* 85
34. *Internal Rotation* 87
35. *Long Arm Abduction* 89
36. *Long Arm Adduction* 91
37. *Swakatee 1 - Arm rise* 93
38. *Swakatee 2 -Elbow arm extension (Back hand)* 95
39. *Swakatee 3 - Over head* 97
40. *Swakatee 4 – Triceps (Over head hand)* 99
MERMAID 101
41. *Bow and arrow (Doblarse con brazos de flecha)* 101
SHORT BOX 103
42. *Tree* 103
43. *Circles Back Bend* 105
44. *Round Back* 107
LONG BOX 109
45. *Back Stroke* 109
46. *Horse Back* 111

47. Teaser 113
ELEPHANT 115
48. Side Bend 115
SEMI CIRCLE 117
49. Semi circle 117
STOMACH MASSAGE SERIES 119
50. Round Back 119
51. Flat Back 121
52. Reach up 123
53. Twist 125
FOOTS IN STRAPS 127
54. Stag (El ciervo) 127
JUMP BOARD 129
55. Parallel – Join 129
56. "V" 131
57. Single Leg 133
58. Scissors 135
59. Double leg jumps "v", parallel 137
60. Open Close Legs 139
61. Alternate Legs 141
62. Criss - Cross 143
63. Side Jump 145
64. Single Side Jump 147
65. Abduction Side Jump 149
ANNEX 151
66. Long Spine 151
67. Back Split (Russian Split) 153
68. Front Split 155
69. Star Prep 157
70. Cleopatra 159

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 queidos, 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 dia, 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 guia 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 fotografias 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 de nivel intermedio. 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 fotografias 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, cunado 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 lograrar que se alcansen los objetivos planteados.

El método Pilates desarrollado por el Alemán Joseph Hubertus Pilates a principios del siglo pasado, se fundamentamente principlamente 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 deltiempo 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 enseñanaza 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 abdiminal, 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 dorasales 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.

Ombligo a la columna vertebral: Se refiere a la activación del Powerhouse, donde se unde el ombligo 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, par 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 multífidos.

Alguna recomendaciones generales para el trabajo en reformer:

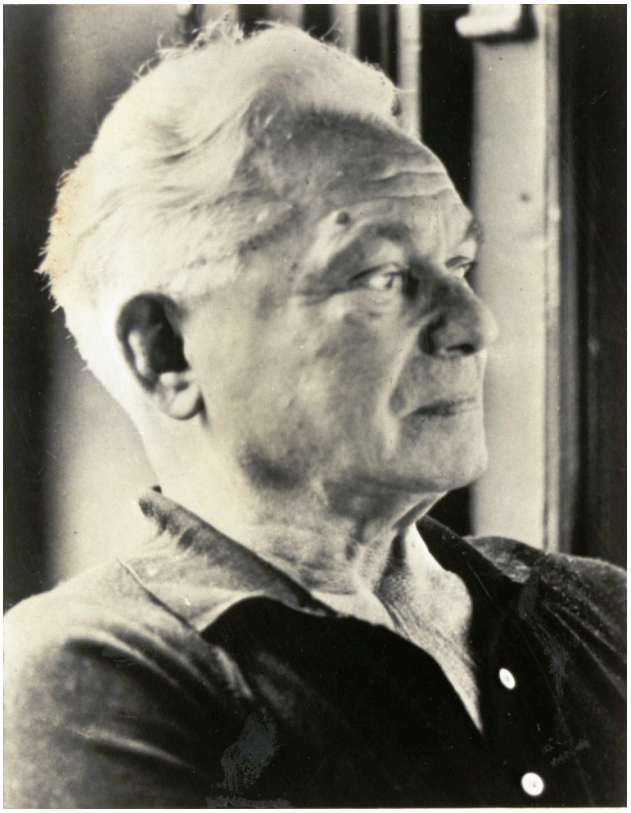
- Se exhala generalmente en la fase de mayor esfuerzo, y en general, cuando el resorte se alarga, aunque hay sus excepciones.
- Se deben realizar los ejercicios con velocidades lentas y a velocidades moderadas, para no perder el control de los ejercicios.
- Tener precación en los ejercicios de pie, ó que requieran un compromiso del equilibrio, pues se pueden producir caidas, 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 Alemás 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, resosrtes 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 elelmentos 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 quilibrio, etc.

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

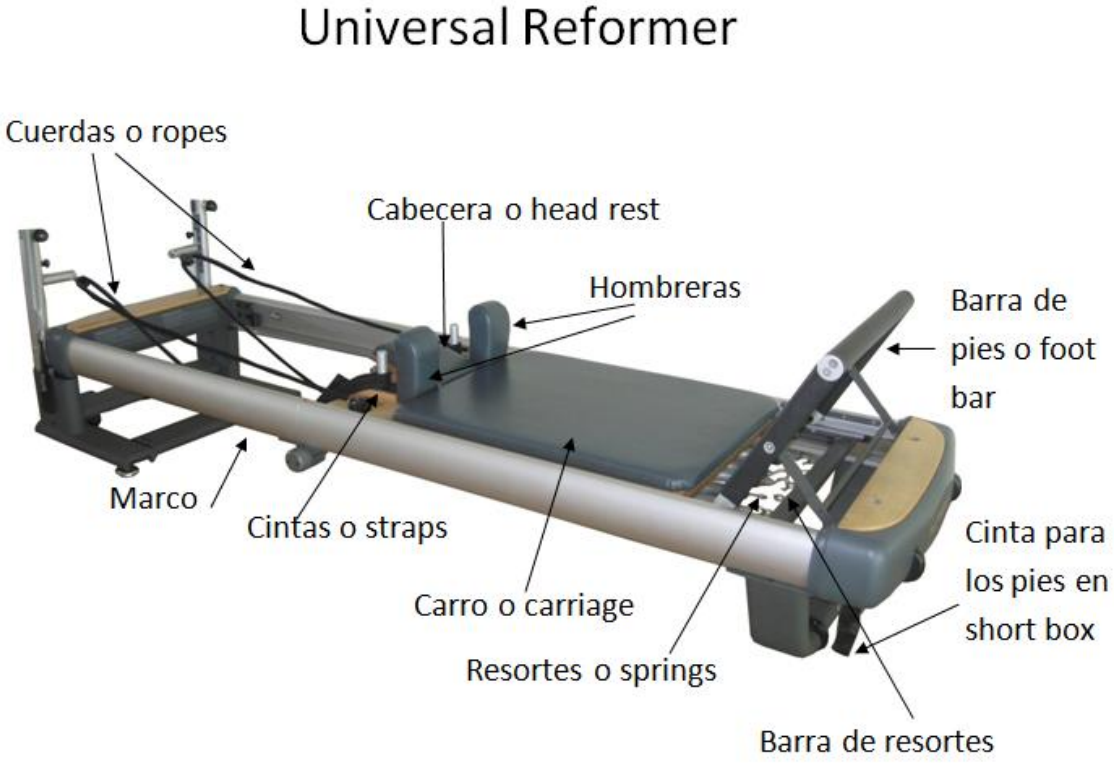
En si el reformer tiene una estructura básica, que es semejante a una cama individual, con una longitud aproximada de 2.30 metros y un ancho aproximado de 68 centímetros. Sobre esta estructura se desliza una tabla o carro deslizante, el cual esta conectado por resortes, cables y poleas. Cuenta además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

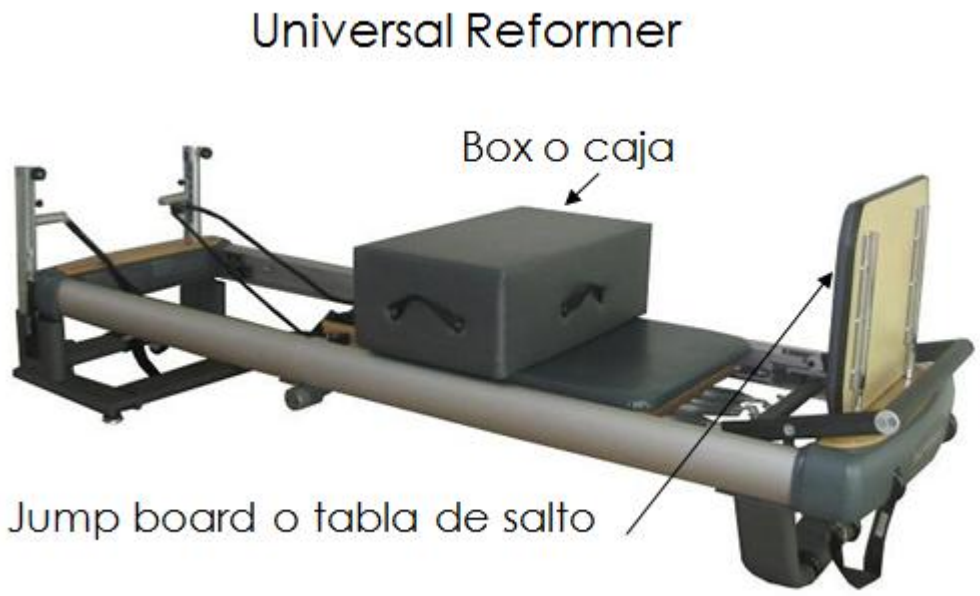
Azul: 7 kg

Amarillo: 10 kg

Rojo: 13 a 17 kg

Parts of the reformer





Listado de Ejercicios Nivel 2

Foot works: Side Leg works on bar

1. Single leg
2. Single leg side rise
3. Single heel

Mid back series

4. Over head
5. Coordination

Front rowing

6. Arm circles
7. Round forward whit arm circles

Back rowing

8. Chest expansion (Kneeling)
9. Alternate arms
10. Tight Stretch
11. Round back (In to the chest)
12. Straight back (90 degrees)

Reverse Expansion (Kneeling)

13. Straight Forward
14. Teardrops (lágrimas) outward
15. Teardrops Inward
16. Triceps (Shaving)
17. Salute
18. Biceps curl

Feet pulling straps (In box)

19. Hamstring curls
20. Kneeling one leg pull
21. Knee lift
22. Side lying one leg pull

Long stretch series

23. Long stretch
24. Up stretch

Side Splits

25. Plies Out – plies In
26. Carriage leg pressing
27. Platform leg pressing
28. Skating
29. Gondola

Side twist Kneeling

30. Side twist

Side arms prep kneeling

31. Abduction
32. Adduction
33. External rotation
34. Internal rotation
35. Long arm abduction
36. Long arm adduction
37. Swakatee 1 - Arm rise
38. Swakatee 2 - Elbow arm extension (Back hand)
39. Swakatee 3 - Over head
40. Swakatee 4 – Triceps (Over head hand)

Mermaid

41. Bow and arrow (Doblarse con brazos de flecha)

Short box

42. Tree
43. Circles back bend
44. Round back

Long box

45. Backstroke prep
46. Horse back
47. Teaser Prep

Elephant

48. Side Bend

Semi circle

49. Semi circle

Stomach massage series

50. Round
51. Flat
52. Reach up
53. Twist

Foots in straps

54. Stag

Jump board

55. Parallel – Joint
56. “V”
57. Single leg
58. Scissor
59. Double leg jumps “v”, parallel
60. Open close legs
61. Alternate legs
62. Cris -Cross
63. Side jump
64. Single side jump
65. Abduction side jump

Annex

66. Long Spine
67. Back Split (Russian Split)
68. Front Split
69. Star prep
70. Cleopatra



Apoyo incorrecto



Apoyo adecuado



Apoyo adecuado

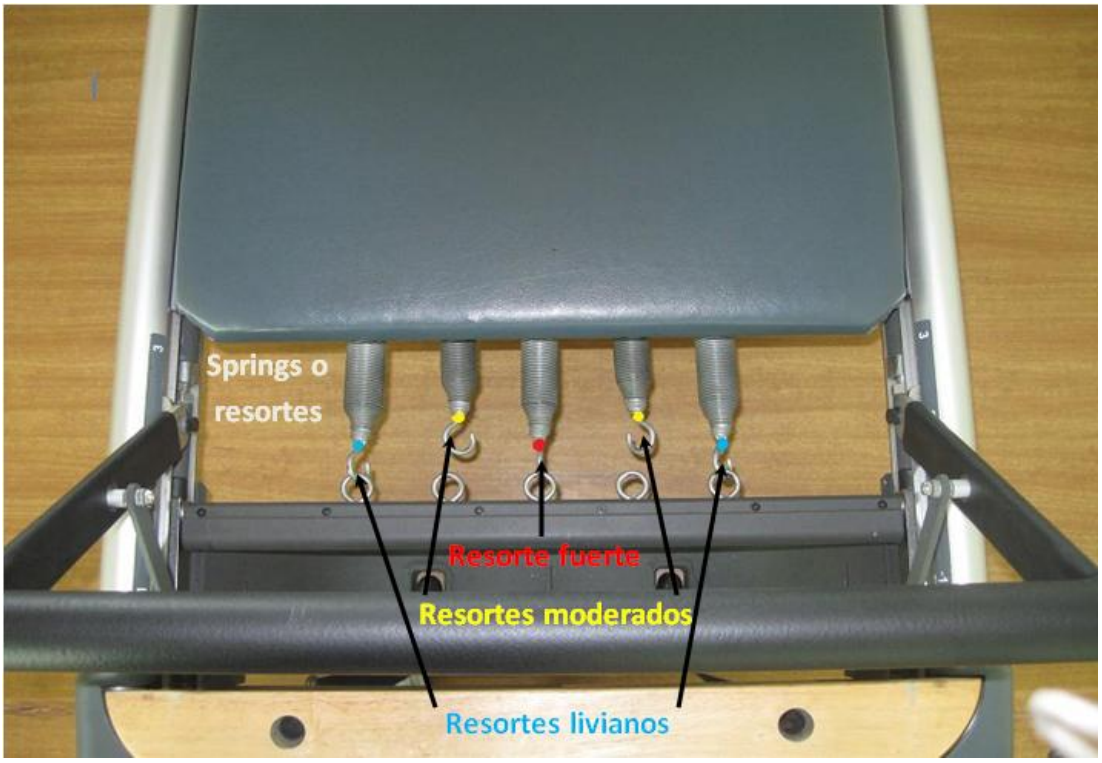
Clasificación de la resistencia de los resortes según su color:

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.



Foot works: Side Leg works on bar

1. Single leg



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL
REPETICIONES: 10

Objetivos:
Fortalecimiento miembro inferior
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Acuéstate de cúbito lateral. Lleva el ombligo hacia la espalda. Coloca la columna neutral.
   Coloca los dedos de la pierna de arriba en la esquina de la barra, todo el pie apoyado, la pierna de abajo debe de estar flexionada, el brazo de abajo flexionado apoya la cabeza, la mano que queda arriba en la hombrera, el hombro de abajo que en contacto con la hombrera y mantener el cuerpo alineado.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje el carro con una pierna 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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot works: Side Leg works on bar

2. Single leg side rise



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZULES
REPETICIONES: 10

Objetivos:
Fortalecimiento miembro inferior
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Acuéstate de cúbito lateral. Lleva el ombligo hacia la espalda. Coloca la columna neutral.
   Coloca los dedos de la pierna de abajo en la esquina de la barra, todo el pie apoyado, la pierna de arriba debe de estar extendida, el brazo de abajo flexionado apoya la cabeza, la mano que queda arriba en la hombrera, el hombro de abajo que en contacto con la hombrera y mantener el cuerpo alineado.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje el carro con una pierna exhalando y al tiempo eleve por el lado la pierna que queda arriba.
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

Foot works: Side Leg works on bar

3. Single heel



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZULES
REPETICIONES: 10

Objetivos:
Fortalecimiento miembro inferior
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

0. Acuéstate de cúbito lateral. Lleva el ombligo hacia la espalda. Coloca la columna neutral.
   Coloca el talón de la pierna de arriba en el centro de la barra, cadera en rotación externa. La pierna de abajo debe de estar extendida iniciando con el pie en punta, el brazo de abajo flexionado apoya la cabeza, la mano que queda arriba en la hombrera, el hombro de abajo que en contacto con la hombrera y mantener el cuerpo alineado.
1. En esta posición, iniciando el movimiento desde el "Powerhouse" e inhalando, empuje el carro con una pierna exhalando y al tiempo flexione la rodilla de la pierna de abajo llevando el pie en flex o en punta para hacer variaciones.
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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

4. Over head



Fase Inicial





NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL
REPETICIONES: 5 - 6

Objetivos:
Activar y fortalecer el "Powerhouse".
Fortalecimiento y Estabilización escapular.
Mejorar la fuerza del tronco en general.
Flexibilizar la columna vertebral en flexión.

Instrucciones:

1. Extiende los brazos hacia el techo. Coloca las piernas extendidas y mantén el neutro de la pelvis y estabiliza la columna vertebral en neutro.
2. Se inhala para preparar el movimiento, luego se llevan los brazos extendidos hacia el piso deslizante. Exhalando, al tiempo que se llevan las piernas hacia atrás pasando extendidas sobre la cabeza flexionando la columna vertebral acercando el pubis al esternón. Luego se puede realizar una navaja elevando las piernas al techo para potenciar el ejercicio.
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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Mid back series

5. Coordination











NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL
REPETICIONES: 3-4

Objetivos:
Activar y fortalecer el "Powerhouse"
Mejorar la coordinación.
Fortalecimiento y activación del músculo tríceps braquial.
Incrementar la resistencia física.

Instrucciones:

1. Empieza desde posición de mesita, realiza luego la flexión de cabeza y cuello y flexiona los codos para comenzar quedando estos a 90 °.
2. Inhala para preparar el movimiento, extiende luego los codos y las rodillas al mismo tiempo y exhala, luego realiza una apertura de piernas inhalando y vuelve a cerrar exhalando.
3. Regresa **primero las rodillas inhalando flexionándolas** y luego flexiona los codos exhalando.

Recomendaciones:

- Trata de mantener una respiración fluida y mantén la cabeza y el cuello flexionados
- Debes mantener la zona lumbar en apoyo y flexionar la columna torácica al máximo.
- Si hay dolor cervical se recomiendo no hacer el ejercicio

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing

6. Arm circles (Círculos de brazos)



NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: Amarillo ROJO ó 1 AZUL
REPETICIONES: 3 a 6 ambas direcciones

Objetivos:

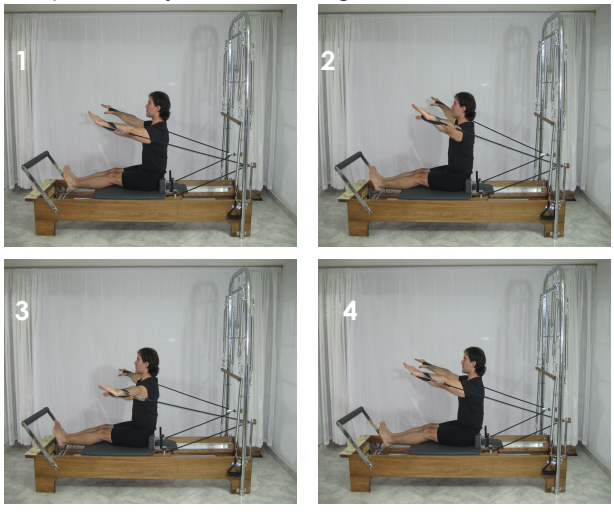
Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento de los músculos deltoides y estabilización escapular.

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra con las piernas extendidas, con la columna alineada, ó de rodillas como se ve a la izquierda, extender los codos a los lados del cuerpo para prepararse para el movimiento.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos hacia delante exhalando y realiza unos círculos pequeños de adelante hacia atrás o más amplios si estas en posición de rodillas. Luego en sentido contrario.
3. Regresa a la posición inicial abriendo los brazos. Inhala.

Recomendaciones:

Inhalar para prepararse y exhalar siempre en el mayor esfuerzo.
Evitar mover el tronco y perder estatura, siempre manejar la autoelongación



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

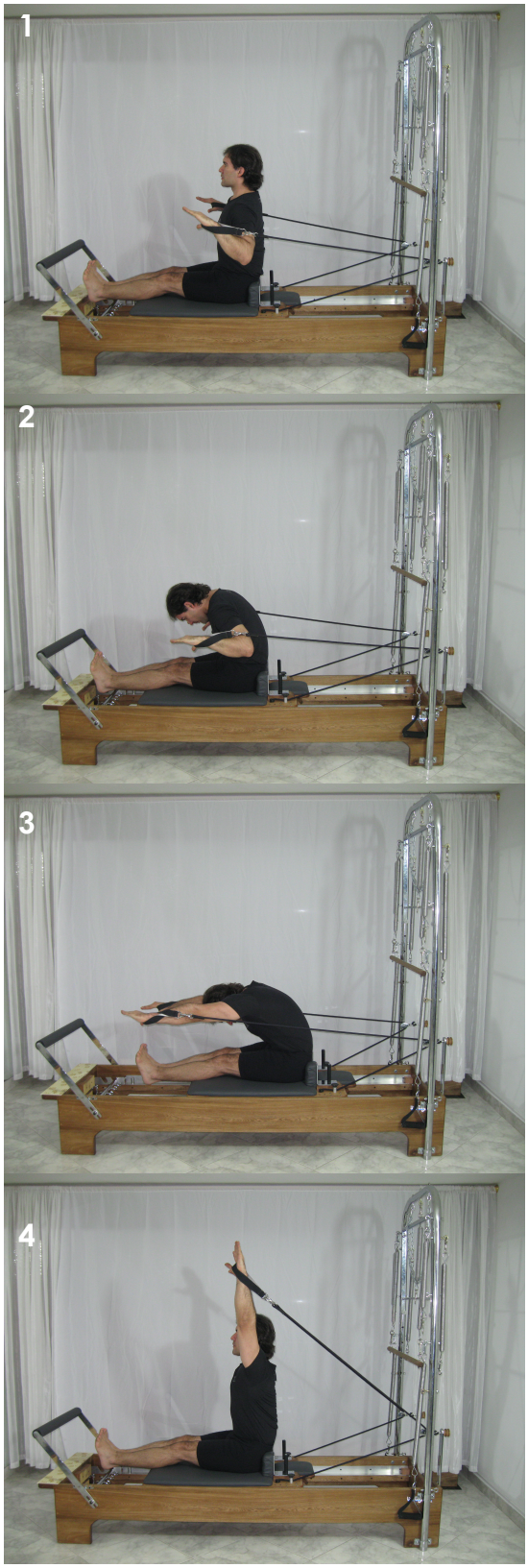
Asunto de Seguridad

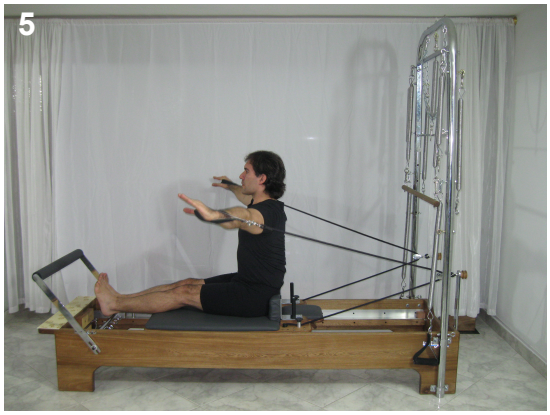
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing

7. Round forward whit arm circles





NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 6

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Deltoides anterior, extender el brazo
Flexibilización de columna y flexores de rodilla

Instrucciones:

1. Sentado de frente a la barra, las cintas en las manos, los codos flexionados, las piernas extendidas con los pies en punta o en flexión para mayor activación del transverso abdominal, la columna bien extendida y la vista hacia el frente.
2. Inhala para preparar el movimiento, con los codos flexionados flexiona el tronco y luego extiende los brazos tratando de llegar más allá de los pies, exhala, inhala llevando los brazos rectos hacia arriba extendiendo la columna.
3. Exhala, abre los brazos y bájalos por los lados estando rectos y regresa a la posición inicial flexionando los codos. Inhala.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Back rowing

8. Chest expansion (Kneeling)





NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación de los músculos dorsal ancho, multífidos, tríceps braquial, deltoides posterior principalmente.
Estabilización de la columna.
Elongación axial de la columna

Instrucciones:

1. De rodillas 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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

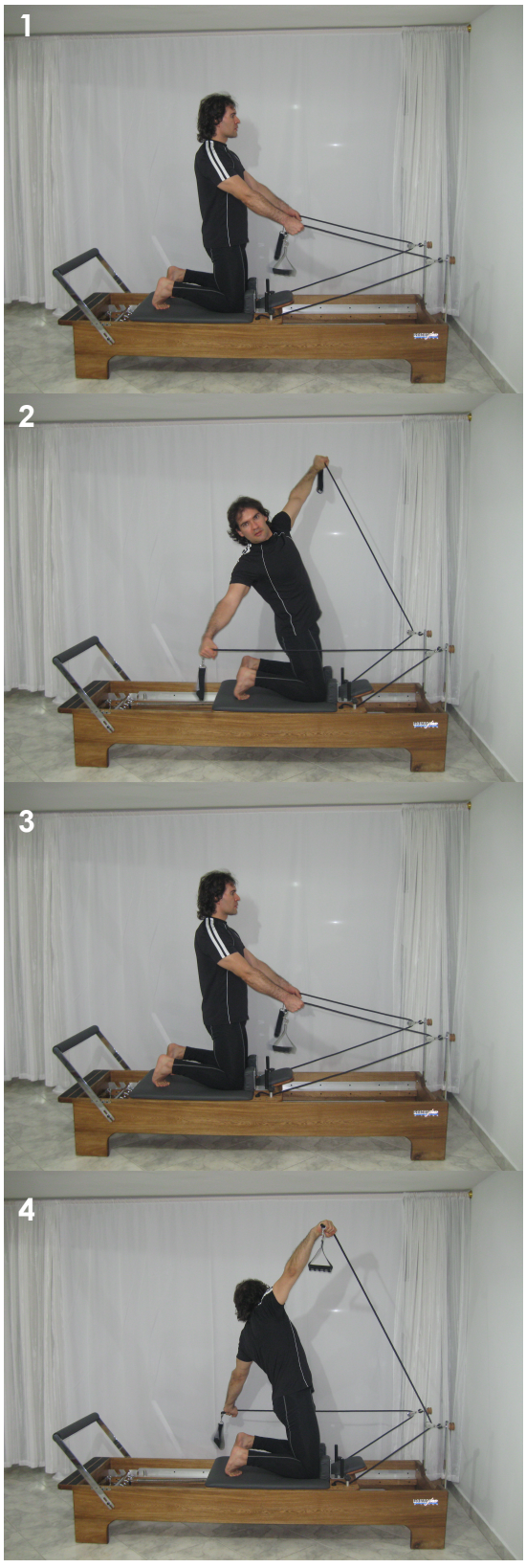
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

9. Alternate arms (Kneeling)



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 3 - 5 Cada lado

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Potenciar los brazos y la fuerza y estabilidad en los hombros.
Fortalecimiento de los músculos aductores de la escápula

Instrucciones:

1. De rodillas en la camilla de espaldas a la barra, tomar las cuerdas por arriba de las argollas, manteniendo los brazos extendidos y la vista al frente.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhala e inclina el tronco hacia atrás al tiempo que abres los brazos quedando uno más arriba que el otro por la inclinación del tronco hacia un lado.
3. Regresa a la posición inicial inhalando, luego repite por el otro lado exhalando.

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

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

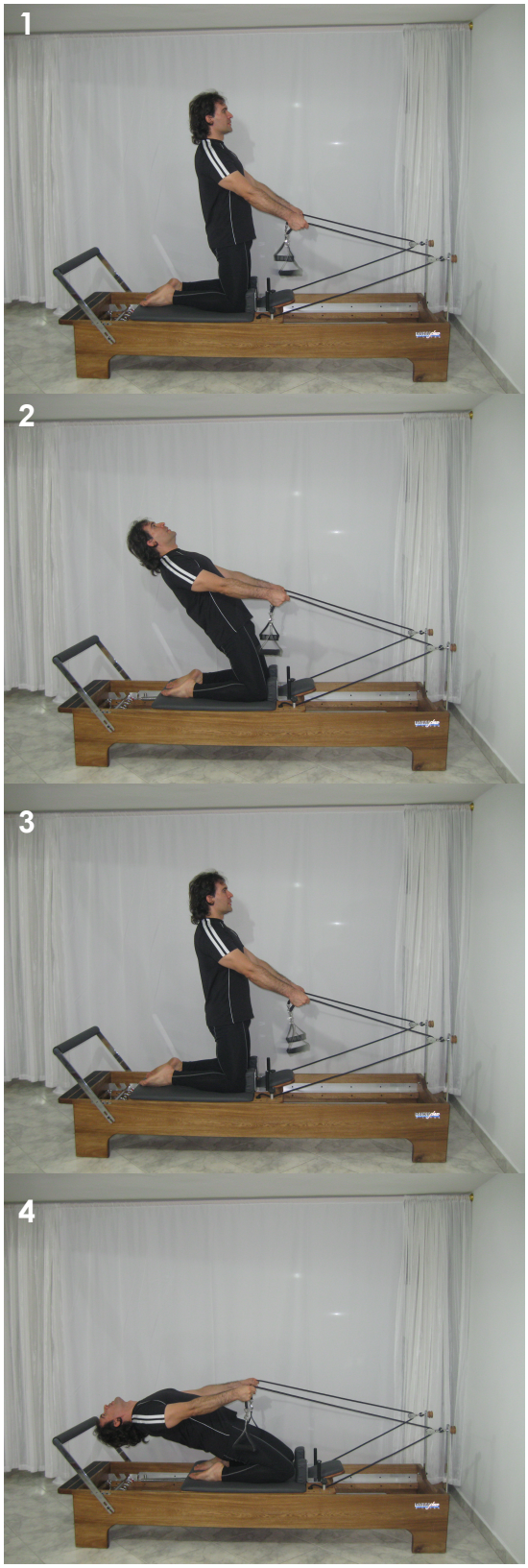
Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Back rowing

10. Tight Stretch Kneeling



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estiramiento y fortalecimiento de los músculos anteriores del muslo, específicamente los cuádriceps

Instrucciones:

1. De rodillas en la tabla deslizante, tomar los cables por arriba de las argollas, manteniendo la pelvis en neutro, los brazos extendidos y el antebrazo en neutro, la vista hacia el frente, los glúteos contraídos, los abdominales activos, el dorso de los pies apoyados.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, inclina el cuerpo hacia atrás manteniendo tensos los cables, impidiendo que se flexione la cadera, únicamente la rodillas, se estiran los músculos cuádriceps. Inclinarse tan atrás como se pueda.
3. Regresa a la posición inicial inhalando manteniendo los codos extendidos. Este movimiento se da en la rodillas y no en la cadera.

Recomendaciones:

No flexionar la cadera únicamente las rodillas. Y en etapas iniciales solo bajar un poco nada más.

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

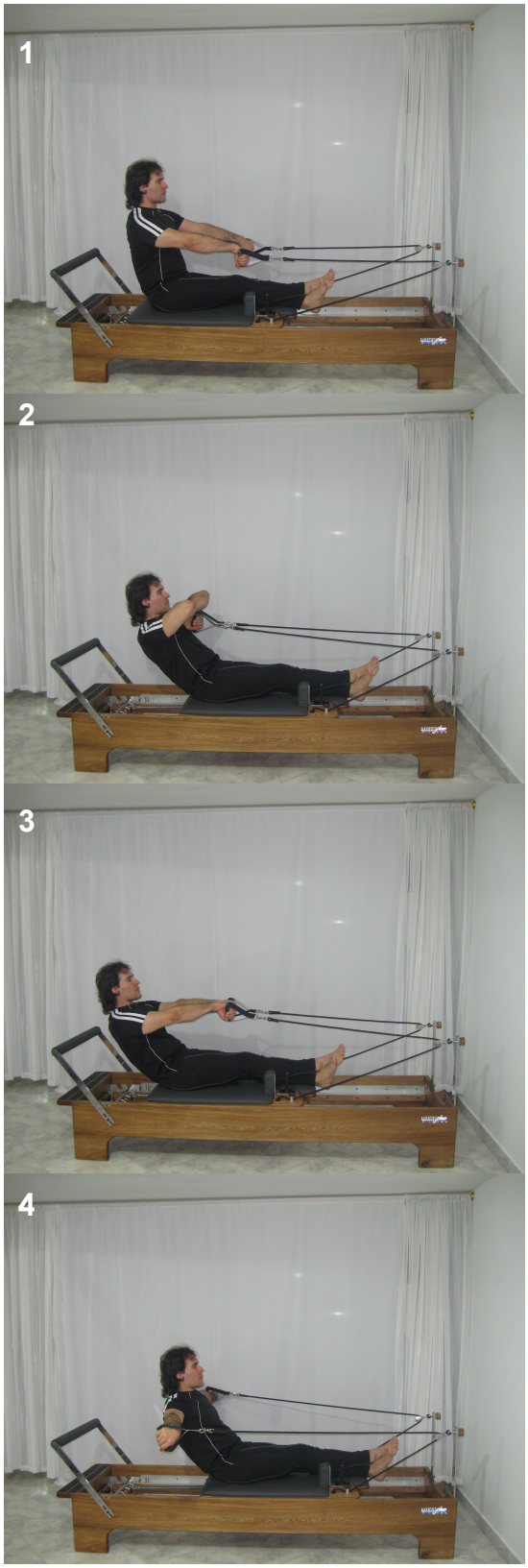
Asunto de Seguridad

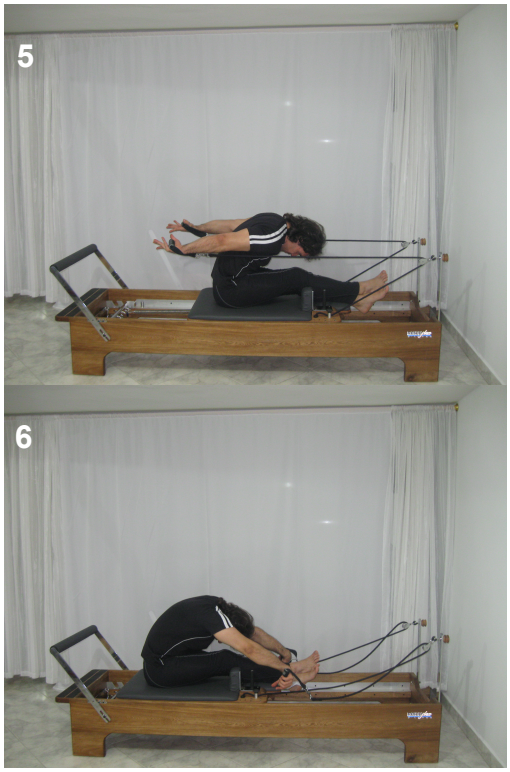
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

11. Round back (In to the chest)





NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 3 - 5

Objetivos:
Fortalecimiento del powerhouse
Fortalecimiento y flexibilización de hombros, tríceps deltoides posterior
Flexibilización de columna vertebral

Instrucciones:
1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada y alargada, agarrar las cintas o mancuernas con los brazos en rotación interna y extendidos al nivel del pecho, vista hacia el frente.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, flexiona los codos enfrentando los puños, inclínate hacia atrás haciendo roll down lleva las manos hacia el pecho. Inhalando extiende los codos, exhalando abre los brazos remando y luego te inclinas hacia delante llevando los brazos hacia atrás cerrando lo más que se pueda, luego pasar los brazos rectos hacia delante con el tronco inclinado inhala y regresa a la posición inicial.

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

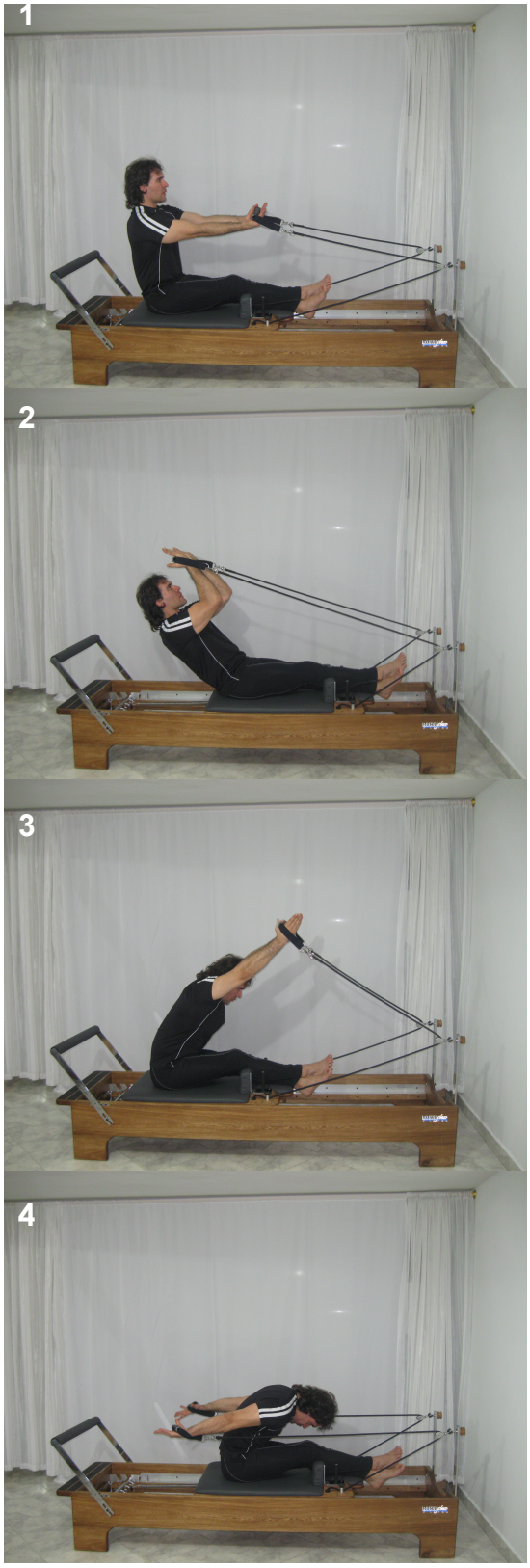
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

12. Straight back (90 degrees)





NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 3 - 5

Objetivos:
Fortalecimiento del powerhouse
Fortalecimiento y flexibilización de hombros, fortalecimiento de bíceps, tríceps y deltoides posterior.
Flexibilización de columna vertebral

Instrucciones:

1. Sentado de espalda a la barra, con la columna alineada y alargada, agarrar las cintas o mancuernas con los brazos extendidos al nivel del pecho, vista hacia el frente.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, flexiona los codos hasta 90 grados, inclínate hacia atrás haciendo roll down y conserva la flexión de los codos manteniendo las escapulas fijas. Inhalando extiende los codos, exhalando te inclinas hacia delante llevando los brazos hacia delante y luego atrás cerrando lo más que se pueda, luego pasar los brazos rectos hacia delante con el tronco inclinado inhala y regresa a la posición inicial.

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

Reverse Expansion (Kneeling)

13. Straight Forward



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó 1 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 pelvis en neutro, los glúteos contraídos, evitar flexionar la cadera para no irse hacia delante. Conservar la estabilidad de la zona lumbar, además de los hombros. Alarga la columna axialmente.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Reverse Expansion (Kneeling)

14. Teardrops (lágrimas) outward (Afuera) Inward (Adentro)







NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 4 – 6 En ambas direcciones

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fuerza y estabilidad del tronco.
Estabilidad en hombros

Instrucciones:

1. De rodillas de frente a la barra de pies, powerhouse activado y columna alargada, tomar las cintas o agarraderas con las palmas de las manos hacia arriba, manteniendo la vista hacia delante, los codos flexionados y los codos a los costados del cuerpo.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, y realiza un movimiento circular hacia afuera sin extender completamente los codos, debes evitar inclinar tu cuerpo hacia delante.
3. Regresa a la posición inicial inhalando. Y luego de 4 a 6 repeticiones hazlo en sentido contrario.

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.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Reverse Expansion (Kneeling)

15. Offering (La ofrenda)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: Intermedio
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación del músculo pectoral mayor.
Deltoides anterior, extender el brazo
Fuerza y estabilidad del tronco.

Instrucciones:

1. De rodillas de frente a la barra de pies, powerhouse activado y columna alargada, tomar las cintas o agarraderas con las palmas de las manos hacia arriba, manteniendo la vista hacia delante, los codos flexionados y los codos a los costados del cuerpo.
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, posición neutra. 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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Reverse Expansion (Kneeling)

16. Triceps (Shaving)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación del músculo tríceps braquial.
Fuerza y estabilidad del tronco.

Instrucciones:

1. De rodillas de frente a la barra de pies, powerhouse activado y columna alargada e inclinada ligeramente hacia delante, 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 –
_____
_____
_____

Vigile
_____
_____
_____

NOTAS

Énfasis del Ejercicio
_____
_____
_____
_____
_____

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Reverse Expansion (Kneeling)

17. Salute (El saludo)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación del músculo tríceps braquial.
Fuerza y estabilidad del tronco.

1. De rodillas de frente a la barra de pies, powerhouse activado y columna alargada e inclinada ligeramente hacia delante, 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.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Reverse Expansion (Kneeling)

18. Biceps Curl









NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilidad del tronco
Activación y fortalecimiento del músculo bíceps braquial.

Instrucciones:

1. De rodillas de frente a la barra con la pelvis en neutro, los glúteos contraídos, la vista hacia el frente y la columna alargada, tomar las cintas o agarraderas con los codos extendidos y los brazos hacia atrás.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la flexión de los codos al mismo tiempo hasta 90º.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna.

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.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Feet pulling straps (In long box)

19. Hamstring Curls



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento de los músculos posteriores del muslo (Isquiotibiales).

Instrucciones:

1. De cúbito prono sobre el long Box, manteniendo el ombligo hacia la columna, activando el powerhouse, colocar las manos adelante en el box ó detrás de la cabeza. Poner las cintas en los pies.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, realiza la flexión de las rodillas.
3. Regresa a la posición inicial inhalando conservando la alineación de la columna.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Es necesario ajustar un poco más de lo normal las cintas para un trabajo más óptimo.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

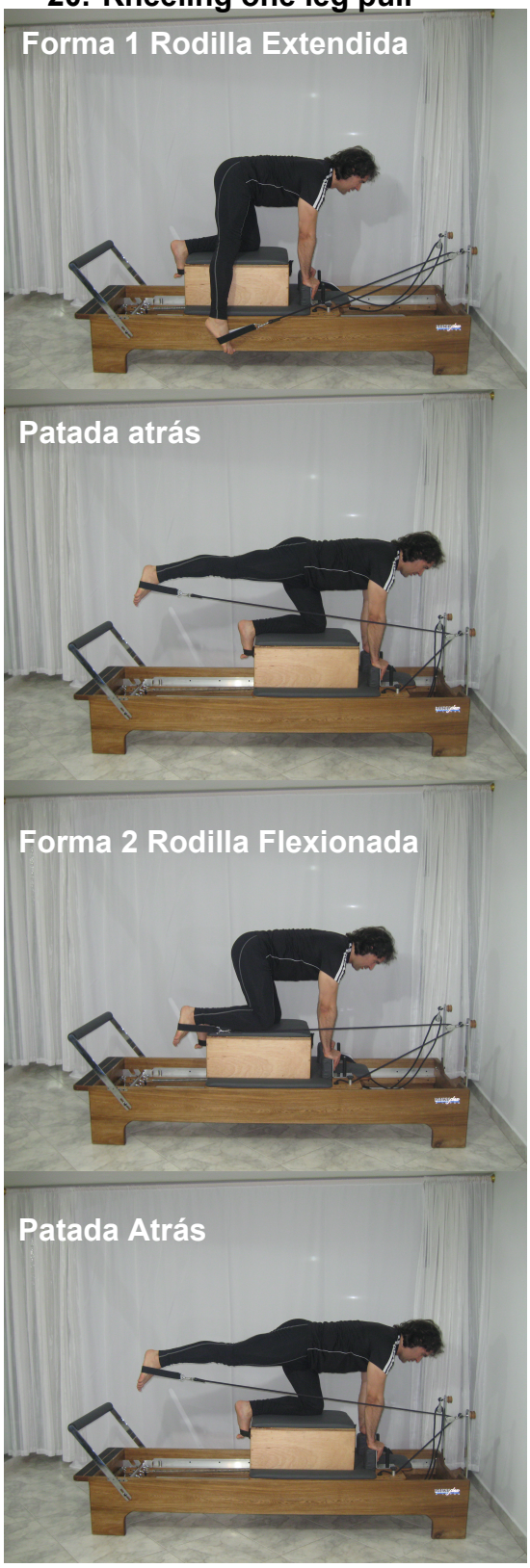
Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Feet pulling straps (In long box)

20. Kneeling one leg pull



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilización pélvica.
Fortalecimiento del músculo Glúteo Mayor.

Instrucciones:

1. De rollas en el long box, coloca las manos en las hombreras, un pie agarrada en la cinta del box, el otro se coloca en la cinta de la polea. Debes mantener la alineación de cuerpo, hombros debajo de las manos, rodillas alineadas con caderas
2. Inhala para preparar el movimiento, exhalando lleva la pierna recta hacia atrás hasta que quede alineada con la cadera y el hombro.
3. Inhala y regresa a la posición de inicio y prepárate para hacerlo de nuevo.
4. En la variante de rodilla flexionada simplemente inhala para preparar el movimiento y exhala llevando la pierna recta hacia atrás.

Recomendaciones:

No puedes permitir que tu cuerpo se mueva hacia adelante, primeramente debes mantener la seguridad de tu pie anclado y tus manos firmes.

No puedes permitir que tu cuerpo se salga de la línea media.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Feet pulling straps (In short box)

21. Knee Lift



Inicio



Final – Abducción de cadera

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilización pélvica.
Fortalecimiento de los glúteos, en especial medio y mínimo.

Instrucciones:

0. Acuéstate de cúbito lateral sobre el short box. Para ello debes sentarte primero en el borde del box. Coloca la mano que queda abajo sosteniendo la cabeza, la axila generalmente queda al borde del box.
1. Ahora coloca la cinta en la rodilla y déjala flexionada para iniciar el movimiento.
2. Inhala para preparar el movimiento, exhala y comienza a realizar la abducción de la cadera manteniendo firme el tronco.
3. Inhala y regresa la pierna a su posición inicial.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Feet pulling straps (In short box)

22. Side lying one leg pull



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo.
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilización pélvica.
Fortalecimiento de los glúteos, en especial medio y mínimo.

Instrucciones:

0. Acuéstate de cúbito lateral sobre el short box. Para ello debes sentarte primero en el borde del box. Coloca la mano que queda abajo sosteniendo la cabeza, la axila generalmente queda al borde del box.
1. Ahora coloca la cinta en la rodilla y déjala extendida para iniciar el movimiento.
2. Inhala para preparar el movimiento, exhala y comienza a realizar la abducción de la cadera manteniendo firme el tronco.
3. Inhala y regresa la pierna a su posición inicial.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Long stretch series

23. Long stretch



Fase Inicial



Fase Final



NIVEL: INTERMEDIO - AVANZADO
RESORTES: 1 azul 1 amarillo ó 1 rojo.
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilización Escapular.
Estabilidad pélvica.
Fortalecimiento Abdominal

Instrucciones:

Apoyar las manos en la barra a lo ancho de los hombros buscando alinear las manos con los hombros. Apoyar los pies sobre las hombreras quedando metatarsos en el carro y los talones en las hombreras. Se estabiliza el cuerpo en posición de plancha donde quedan alineados los tobillos, las caderas y los hombros.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y al mismo tiempo deslizarse hacia atrás hasta donde se tenga control del cuerpo y del movimiento.
2. Inhalar nuevamente y regresar al punto de partida, tratando de ir hacia delante sobrepasando la línea entre mano y hombro 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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Long stretch series

24. Up stretch



NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: 2 Azules o un rojo.
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilización Escapular.
Estabilidad pélvica.
Fortalecimiento Abdominal

Instrucciones:

Apoyar las manos en la barra a lo ancho de los hombros buscando alinear las manos con los hombros. Apoyar los pies sobre las hombreras quedando metatarsos en el carro y los talones en las hombreras. Se estabiliza el cuerpo en posición de plancha donde quedan alineados los tobillos, las caderas y los hombros.

1. Partiendo desde plancha, Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y al mismo tiempo deslizarse hacia delante elevando la pelvis desde el powerhouse, luego bajar la pelvis y deslizar el carro hacia atrás, regresando después hacia delante en plancha, hasta sobrepasar la alineación entre manos y hombros llevando el cuerpo hacia delante y repetir el ejercicio.
2. Después de 3 a 5 repeticiones en una dirección intenta hacerlo en sentido contrario.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

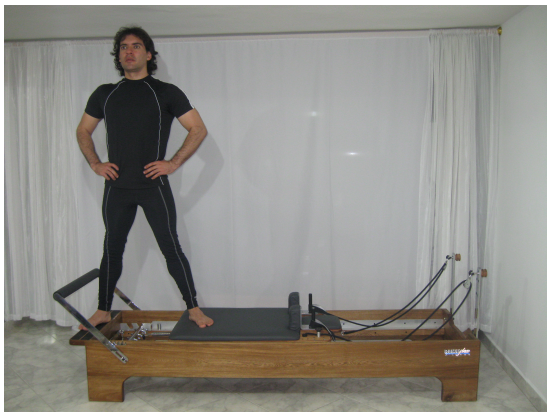
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

SIDE SPLITS

25. Plié out – Plié in



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Desarrollo del sistema propioceptivo, fuerza, estabilidad y control.
Fortalecimiento de miembro inferior, músculos aductores, glúteos y activación del piso pélvico

Instrucciones:

De pie en el reformer, distribuyendo uniformemente el peso en ambos pies de apoyo, la vista hacia el frente, piernas en rotación externa de cadera, en segunda posición, pelvis en posición neutra. Iniciar con las piernas extendidas y el carro separado de la base, un pie apoyado en la tabla para deslizamientos y el otro en la tabla o carro deslizante. Inhalar, conservando el carro separado de la base, realizar flexión de rodillas hasta donde no se pierda la neutralidad de la pelvis. Exhalar, retornar a la posición de partida.

Recomendaciones:

Ejercicio que solo debe realizarse con un nivel de equilibrio y control adecuados.
El Instructor siempre debe estar supervisando el ejercicio para prevenir caídas.
Mantener pelvis en posición neutral, respetando curvas naturales de columna vertebral, sin perder el control total del cuerpo, evitando inclinaciones laterales del tronco y no perder la distribución uniforme del peso en los pies.

Entre menor sea la resistencia, más exigente será el ejercicio.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

SIDE SPLITS

26. Carriage leg pressing



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Desarrollo del sistema propioceptivo, fuerza, estabilidad y control.
Fortalecimiento de miembro inferior, músculos abductores, glúteos.

Instrucciones:

De pie en el reformer, distribuyendo uniformemente el peso en ambos pies de apoyo, la vista hacia el frente, piernas en posición paralela, pies alineados, pelvis en posición neutra. Iniciar con las piernas flexionadas y el carro separado de la base a unos 10 cm, un pie apoyado en la tabla para deslizamientos y el otro en la tabla o carro deslizante al borde de la misma (mientras más al borde más exigente será). Inhalar, conservando el carro separado de la base, realizar empuje, desplazando el carro con la pierna que está apoyada en este, conservando la otra pierna en flexión. Exhalar, retornar a la posición de partida.

Recomendaciones:

Ejercicio que solo debe realizarse con un nivel de equilibrio y control adecuados.
El Instructor siempre debe estar supervisando el ejercicio para prevenir caídas.
Mantener pelvis en posición neutral, respetando curvas naturales de columna vertebral, sin perder el control total del cuerpo, evitando inclinaciones laterales del tronco y no perder la distribución uniforme del peso en los pies.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

SIDE SPLITS

27. Platform Leg pressing



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Desarrollo del sistema propioceptivo, fuerza, estabilidad y control.
Fortalecimiento de miembro inferior, músculos abductores, glúteos.

Instrucciones:

De pie en el reformer, distribuyendo uniformemente el peso en ambos pies de apoyo, la vista hacia el frente, piernas en posición paralela, pies alineados, pelvis en posición neutra. Iniciar con las piernas flexionadas y el carro separado de la base a unos 10 cm, un pie apoyado en la tabla para deslizamientos y el otro en la tabla o carro deslizante al borde de la misma (mientras más al borde más exigente será). Inhalar, conservando el carro separado de la base, realizar empuje, desplazando el carro esta vez con la pierna que está apoyada en la tabla para deslizamientos, conservando la otra pierna en flexión. Exhalar, retornar a la posición de partida.

Recomendaciones:

Ejercicio que solo debe realizarse con un nivel de equilibrio y control adecuados.
El Instructor siempre debe estar supervisando el ejercicio para prevenir caídas.
Mantener pelvis en posición neutral, respetando curvas naturales de columna vertebral, sin perder el control total del cuerpo, evitando inclinaciones laterales del tronco y no perder la distribución uniforme del peso en los pies.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

SIDE SPLITS

28. Skating



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Desarrollo del sistema propioceptivo, fuerza, estabilidad y control.
Fortalecimiento de miembro inferior, músculos abductores, glúteos.

Instrucciones:

De pie en el reformer, tronco inclinado hacia delante ligeramente, distribuyendo uniformemente el peso en ambos pies de apoyo, la vista hacia el frente, piernas en posición paralela, pies alineados, pelvis en posición neutra. Iniciar con las piernas flexionadas y el carro separado de la base a unos 10 cm, un pie apoyado en la tabla para deslizamientos y el otro en la tabla o carro deslizante al borde de la misma (mientras más al borde más exigente será). Inhalar, conservando el carro separado de la base, realizar empuje, desplazando el carro esta vez con la pierna que está apoyada en la tabla o carro deslizante, conservando la otra pierna en flexión. Exhalar, retornar a la posición de partida.

Recomendaciones:

Ejercicio que solo debe realizarse con un nivel de equilibrio y control adecuados.
El Instructor siempre debe estar supervisando el ejercicio para prevenir caídas.
Mantener pelvis en posición neutral, respetando curvas naturales de columna vertebral, sin perder el control total del cuerpo, evitando inclinaciones laterales del tronco y no perder la distribución uniforme del peso en los pies.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

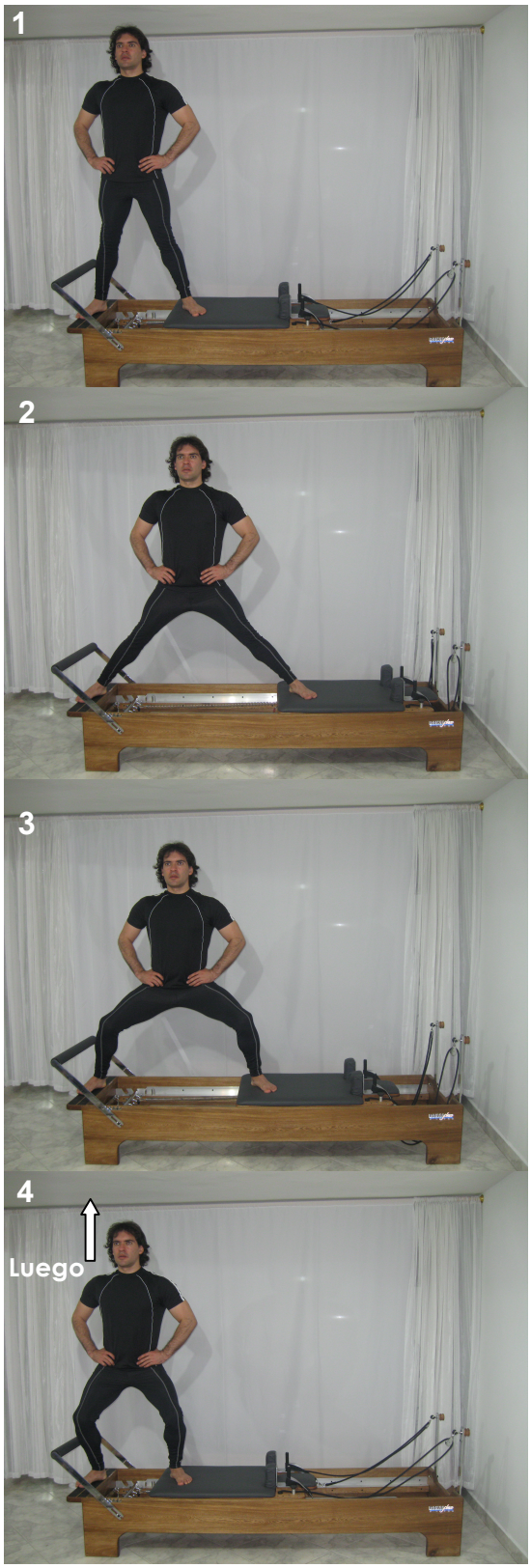
Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

SIDE SPLITS

29. Góndola



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Músculos aductores y abductores, estabilización de la pelvis y fortalecimiento del sistema propioceptivo.

Instrucciones:

De pie en el reformer fase 1, pelvis en posición neutral, vista hacia el frente, un pie el carro deslizante y otro el la tabla para deslizamientos. Pies en rotación externa, rodillas extendidas, conservando el carro separado de su base a unos 10 cm. Mientras más al borde del carro deslizante esté el pie, más difícil será el ejercicio.

1. Inhalar realizando una apertura de piernas, fase 2, hasta donde se tenga control, conservando las rodillas extendidas, evitando perder el neutro de la pelvis.
2. Exhalar flexionando las rodillas, una vez se alcanzó la posición máxima de apertura con control, fase 3, continuar cerrando sin perder el control y exhalando, hasta llegar a cerrar el carro como en la posición de partida.
3. Luego subir hasta extender las rodillas completamente, fase 4, hasta llegar a la posición de partida, toda este movimiento en exhalación. Luego volver a comenzar, nuevamente inhalando. Realizar 5 repeticiones, luego invertir el movimiento y realizar todo en sentido contrario.

Recomendaciones:

No perder el neutro pélvico, mantener la vista fija en un punto adelante. El instructor debe estar pendiente de la persona para prevenir pérdida de equilibrio y control. Este es un ejercicio avanzado en cuando a estabilidad, no apto para personas que no tienen un buen equilibrio.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Side twist Kneeling

30. Side Twist



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo y fortalecimiento de músculos oblicuos, rotadores de la columna y multífidos.

Instrucciones:

De rodillas sobre la tabla o carro deslizante, apoyar una rodilla sobre la hombrera para mayor estabilidad y separar las piernas al ancho de las caderas. Tomar la agarradera con la mano del lado que iniciará con el giro, la otra mano queda por encima de la otra. Los brazos con los codos flexionados a nivel de los hombros, y separadas las manos del pecho a unos 30 cm, los brazos formando un óvalo. Mantener la vista hacia el frente, las nalgas activas y pelvis en posición neutral.

1. Inhalando. Alarga la columna vertebral, ombligo hacia dentro, luego exhalar realizando el movimiento y girando el tronco hacia el lado opuesto al cable.

2. Inhalando nuevamente, retornar al punto de partida, para repetir una vez más.

Recomendaciones:

Evitar el movimiento de los brazos, solo se mueve el tronco. Conservar la pelvis en neutro, la columna alineada y los glúteos activos, todo esto para mantener el control sobre el carro.

Personas con problemas de rodillas y que presenten molestias y dolor al estar de rodillas, deben evitar esta posición, realizar el ejercicio sentado o en box.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

31. Abduction



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo y fortalecimiento de miembro superior, en este caso del hombro en su parte posterior.

Instrucciones:

De rodillas sobre la tabla o carro deslizante, apoyar una rodilla sobre la hombrera para mayor estabilidad y separar las piernas al ancho de las caderas. Tomar la agarradera con la mano contraria a la cuerda, como se ve en la fotografía. El brazo en aducción hacia el pecho, tomando la agarradera con la palma de la mano hacia abajo. Mantener la vista hacia el frente, las nalgas activas y pelvis en posición neutral.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego llevar el codo hacia atrás exhalando, manteniendo alineada la mano con el hombro.

2. Inhalando nuevamente, retornar al punto de partida, para repetir una vez más.

Recomendaciones:

Evitar la flexión de la muñeca, solo flexionar el codo. Conservar la pelvis en neutro, la columna alineada y los glúteos activos, todo esto para mantener el control sobre el carro.

Personas con problemas de rodillas y que presenten molestias y dolor al estar de rodillas, deben evitar esta posición, realizar el ejercicio sentado o en box.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

32. Adduction



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo y fortalecimiento de miembro superior, en este caso de los rotadores internos del brazo y de los músculos pectorales.

Instrucciones:

De rodillas sobre la tabla o carro deslizante, apoyar una rodilla sobre la hombrera para mayor estabilidad y separar las piernas al ancho de las caderas. Tomar la agarradera con la mano que da hacia la cuerda, como se ve en la fotografía. El brazo en aducción hacia el pecho, tomando la agarradera con la palma de la mano hacia el tronco. Mantener la vista hacia el frente, las nalgas activas y pelvis en posición neutral.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego llevar el brazo hacia adentro en aducción exhalando.

2. Inhalando nuevamente, retornar al punto de partida, para repetir una vez más.

Recomendaciones:

Evitar la flexión de la muñeca, solo flexionar el codo. Conservar la pelvis en neutro, la columna alineada y los glúteos activos, todo esto para mantener el control sobre el carro.

Personas con problemas de rodillas y que presenten molestias y dolor al estar de rodillas, deben evitar esta posición, realizar el ejercicio sentado o en box.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

33. External Rotation



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo y fortalecimiento de miembro superior, en este caso de los rotadores externos del hombro.

Instrucciones:

De rodillas sobre la tabla o carro deslizante, apoyar una rodilla sobre la hombrera para mayor estabilidad y separar las piernas al ancho de las caderas. Tomar la agarradera con la mano contraria que da hacia la cuerda, como se ve en la fotografía. El brazo en flexión a 90 grados, manteniéndose pegado al tronco, tomando la agarradera con la palma de la mano hacia el tronco. Mantener la vista hacia el frente, las nalgas activas y pelvis en posición neutral.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego llevar el brazo hacia fuera realizando una rotación externa del hombro. No extender el codo ni despegar el brazo del tronco. El Brazo debe rotar hacia afuera sobre su eje longitudinal.

2. Inhalando nuevamente, retornar al punto de partida, para repetir una vez más.

Recomendaciones:

Evitar la flexión de la muñeca, solo flexionar el codo. Conservar la pelvis en neutro, la columna alineada y los glúteos activos, todo esto para mantener el control sobre el carro.

Personas con problemas de rodillas y que presenten molestias y dolor al estar de rodillas, deben evitar esta posición, realizar el ejercicio sentado o en box.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Side arms prep kneeling

34. Internal Rotation



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo y fortalecimiento de miembro superior, en este caso de los rotadores internos del hombro.

Instrucciones:

De rodillas sobre la tabla o carro deslizante, apoyar una rodilla sobre la hombrera para mayor estabilidad y separar las piernas al ancho de las caderas. Tomar la agarradera con la mano que da hacia la cuerda, como se ve en la fotografía. El brazo en flexión a 90 grados, manteniéndose pegado al tronco, tomando la agarradera con la palma de la mano hacia el tronco. Mantener la vista hacia el frente, las nalgas activas y pelvis en posición neutral.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego llevar el brazo hacia adentro realizando una rotación interna del hombro. No extender el codo ni despegar el brazo del tronco. El Brazo debe rotar hacia adentro sobre su eje longitudinal.

2. Inhalando nuevamente, retornar al punto de partida, para repetir una vez más.

Recomendaciones:

Evitar la flexión de la muñeca, solo flexionar el codo. Conservar la pelvis en neutro, la columna alineada y los glúteos activos, todo esto para mantener el control sobre el carro.

Personas con problemas de rodillas y que presenten molestias y dolor al estar de rodillas, deben evitar esta posición, realizar el ejercicio sentado o en box.

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 arms prep kneeling

35. Long Arm Abduction



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del hombro y brazo.
Mejoramiento de la postura.
Mejorar la estabilización dinámica
Fortalecimiento del power House.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas para mayor estabilidad, una pierna apoyada a la hombrera, tomar la agarradera con el brazo opuesto al la polea y llevar una mano a la cintura manteniendo al mismo tiempo la estabilidad corporal. Pelvis en posición neutra, glúteos activos .

1. Manteniendo esta posición erguida de modo tal que los hombros se encuentren alineados con la cadera. Inhalando, y partiendo el movimiento con el brazo ligeramente flexionado.
2. Exhala. Y lleva el brazo extendido hacia el lado, realizando una abducción de hombro.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida.

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 abducción sin realizar ningún movimiento con el tronco, es decir ninguna compensación.
Para aumentar la dificultad del ejercicio, basta con despegar la rodilla de la hombrera y así se tendrá una mayor inestabilidad, la que aumenta la dificultad.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

36. Long Arm Adduction



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del hombro y brazo.
Mejoramiento de la postura.
Mejorar la estabilización dinámica
Fortalecimiento del power House.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas para mayor estabilidad, una pierna apoyada a la hombrera, tomar la agarradera con el brazo que da a la polea y Mantener el brazo que queda libre extendido o apoyar la mano sobre la cintura

1. Manteniendo esta posición erguida de modo tal que los hombros se encuentren alineados con la cadera. Inhalando, y partiendo el movimiento con el brazo ligeramente flexionado.
2. Exhala. Y lleva el brazo hacia adentro, realizando una aducción con el brazo.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida.

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 aducción sin realizar ningún movimiento con el tronco, es decir ninguna compensación.
Para aumentar la dificultad del ejercicio, basta con despegar la rodilla de la hombrera y así se tendrá una mayor inestabilidad, la que aumenta la dificultad.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

37. Swakatee 1 - Arm rise



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del hombro y brazo.
Mejoramiento de la postura.
Mejorar la estabilización dinámica
Fortalecimiento del power House.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas para mayor estabilidad, una pierna apoyada a la hombrera, tomar la agarradera con el brazo que da a la polea y partir desde una flexión de 90 grados en el codo .

1. Inhala para preparar el movimiento,
2. Exhala. Y extiende el codo llevando la mano hacia arriba, el carro se desplaza.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida.

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 extensión sin realizar ningún movimiento con el tronco, es decir ninguna compensación.

Se debe realizar el movimiento fluyendo desde el centro o power House, conservando los hombros hacia abajo, aún cuando el brazo se eleva hacia el techo.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

38. Swakatee 2 -Elbow arm extension (Back hand)







NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del hombro y brazo.
Mejoramiento de la postura.
Mejorar la estabilización dinámica
Fortalecimiento del power House.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas para mayor estabilidad, una pierna apoyada a la hombrera, tomar la agarradera con el brazo opuesto que da a la polea con el brazo extendido hacia adentro
1. Inhala para preparar el movimiento, luego exhalando comienza a llevar el codo hacia atrás, hasta llegar a la alineación de la mano, el codo y el hombro.
2. Continúa exhalando y sigue extendiendo el codo, hasta llegar a alinear nuevamente la mano el codo y el hombro , esta vez quedando el brazo extendido.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida.

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 extensión sin realizar ningún movimiento con el tronco, es decir ninguna compensación.

Se debe realizar el movimiento fluyendo desde el centro o power House, conservando los hombros hacia abajo.

No flexionar la muñeca.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

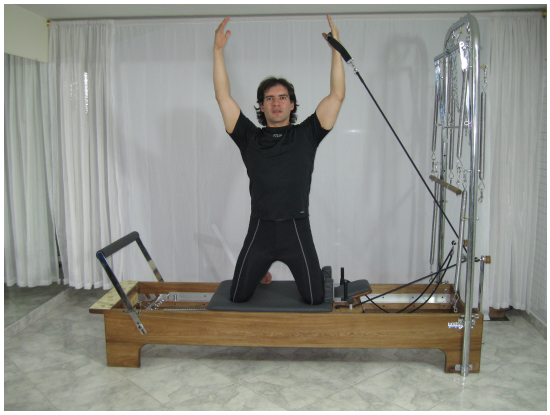
Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

39. Swakatee 3 - Over head



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del hombro y brazo.
Mejoramiento de la postura.
Mejorar la estabilización dinámica
Fortalecimiento del power House.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas para mayor estabilidad, una pierna apoyada a la hombrera, tomar la agarradera con el brazo que da a la polea con ambos brazos al nivel de los hombros y los codos ligeramente flexionados. Las palmas de las manos hacia arriba, la mano extendida, envolviendo la mancuerna con el dedo pulgar.
1. Inhala para preparar el movimiento, luego exhalando comienza a elevar ambos brazos al mismo tiempo, moviendo el carro con el brazo que tiene la agarradera.
2. Continúa exhalando y sigue extendiendo el codo, hasta llegar a alinear nuevamente la mano el codo y el hombro , esta vez quedando el brazo extendido.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida.

Recomendaciones:

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

Hacer el movimiento con las palmas de las manos hacia arriba, para no lastimar el hombro y recordar mantener los hombros hacia abajo aún cuando los brazos suben encima de la cabeza.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side arms prep kneeling

40. Swakatee 4 – Triceps (Over head hand)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del hombro y brazo y trabajo especial para el tríceps braquial.
Activación de musculatura lateral del tronco y flexibilización de columna en cuanto a la flexión lateral
Mejorar la estabilización dinámica
Fortalecimiento del power House.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas para mayor estabilidad, una pierna apoyada a la hombrera, tomar la agarradera con el brazo que queda contrario a la polea. Inclinar el tronco alargando la columna desde el power House, una mano apoyada en la hombrera, el otro brazo con el codo flexionado y preparado con la agarradera. El agarre se hace empuñando la agarradera con la palma de la mano de cara a la cabeza.
1. Inhala para preparar el movimiento, luego exhalando comienza a extender el codo sin perder el balance ni el control desde el centro.
2. Inhala. Y regresa a la posición de partida.

Recomendaciones:

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

MERMAID

41. Bow and arrow (Doblarse con brazos de flecha)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: Asegurar con 3 resortes
REPETICIONES: 6 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de la musculatura oblicua del tronco

Instrucciones:

Sentado de lado sobre el box, una pierna extendida anclada el pie en la cinta de agarre del box, la otra pierna flexionada completamente, con el talón hacia la ingle, alargando la columna vertebral y buscando alineación, extender el brazo que queda de la do a las poleas completamente y mantenerle al lado de la cabeza, con el hombro hacia abajo.

1. Manteniendo esta posición erguida Inhalando, inclina el tronco hacia el lado, manteniendo el brazo extendido y la espalda recta. Presiona los isquiones contra el Box. Imaginar el cuerpo como una flecha lanzada por un arco.
2. Exhala. Vuelve al centro.

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 –
_____
_____
_____

Vigile
_____
_____
_____

NOTAS

Énfasis del Ejercicio
_____
_____
_____
_____
_____

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

SHORT BOX

42. Tree



NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: Asegurar el carro con 3 resortes
REPETICIONES: 1 - 3 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la cadena muscular posterior.

Instrucciones:

Siéntate erguido sobre el Box. Toma una pierna por detrás del muslo, vista hacia el frente, inicia con la rodilla flexionada.

1. Manteniendo esta posición erguida inhala y empieza a realizar 3 extensiones y flexiones de la rodilla a manera de preparación.
2. Exhala y deja la pierna extendida.
3. Inhala. Y toma la pierna cerca del tobillo con ambas manos, luego exhalando te vas hacia atrás con la pierna extendida, y baja por tu pierna con tus manos de soporte de forma alternada. Inhala de nuevo.
4. Exhala. Y continúa moviéndote hacia atrás, realizando una extensión de la columna, luego lleva ambos brazos hacia atrás relajando el cuerpo.
5. Inhala nuevamente y ahora prepárate para regresar hacia arriba y ahora exhalando, llega hasta tu pierna y trepa por ella como subiendo por un árbol, realiza cuatro movimientos con tus manos de forma alternada trepando por la pierna, hasta llegar al pie, toma el pie con ambas manos por la planta.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si se sufre de vértigo ó hipertensión arterial.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

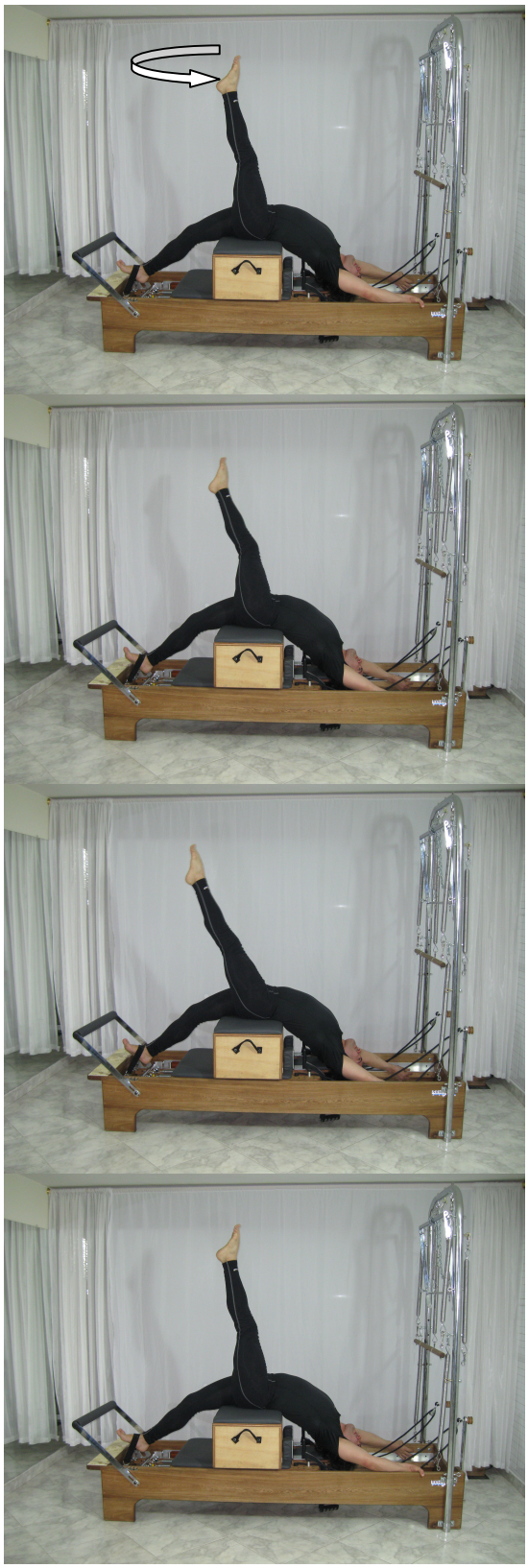
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

SHORT BOX

43. Circles Back Bend



NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: Asegurar el carro con 3 resortes
REPETICIONES: 1 - 3 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la cadena muscular posterior.
Movilidad y fortalecimiento y estabilidad de cadera y pelvis.

Instrucciones:

Preparación inicial como en el anterior ejercicio. Luego inclinado el tronco hacia atrás y extendida la columna vertebral, mantener una pierna extendida. Importante dejar los brazos hacia atrás extendidos.

1. Manteniendo esta posición inclinada hacia atrás, inhala y exhala y realiza 3 círculos en una dirección y otros 3 círculos en la otra dirección.
2. Importante tener en cuenta para realizar los círculos, empezar en posición alineada y la pierna centrada, saliendo desde un punto y regresando a este, y realizar la inhalación en la mitad del movimiento y la exhalación en la otra mitad del movimiento.
3. Luego finalizando los círculos llega hasta tu pierna y trepa por ella como subiendo por un árbol, realiza cuatro movimientos con tus manos de forma alternada trepando por la pierna, hasta llegar al pie, toma el pie con ambas manos por la planta, sostienes y bajas el pie y repite todo con la otra pierna.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si se sufre de vértigo ó hipertensión arterial.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

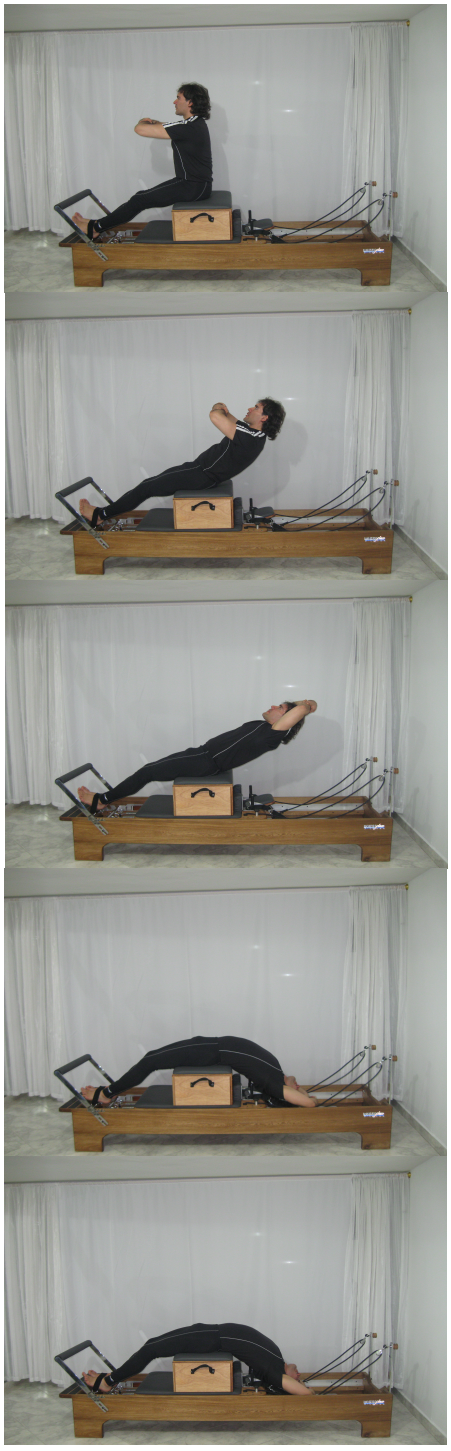
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

SHORT BOX

44. Round Back



NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: Asegurar el carro con 3 resortes
REPETICIONES: 3

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la columna vertebral.

Instrucciones:

Siéntate erguido sobre el Box. Debe haber aproximadamente una mano de distancia con respecto al borde posterior.
Los pies en la cinta de seguridad del box, puedes tomar flexionar los codos y tomar los antebrazos con las manos. Mo olvides alargar la columna vertebral y mirar hacia el frente.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhalando vas llevando el cuerpo hacia atrás y redondeando la columna vertebral desde la zona lumbar. Luego vas llevando los brazos por encima de la cabeza y continúa bajando realizando una extensión de la columna vertebral, hasta lograr una arco completo, deja caer los brazos y extiéndelos.
2. Inhala de nuevo, luego exhala y comienza a subir flexionando la columna vertebral, vas subiendo un brazo, luego el otro y envuelve los brazos en el abdomen par asistir el movimiento y proteger la columna.
3. Llega a la posición sedente con el tronco completamente flexionado y mantén las manos enrolladas en el abdomen.
4. Inhalando vuelve a la posición inicial y prepárate para empezar de nuevo.

Recomendaciones:

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

No realizar el ejercicio si se sufre de vértigo ó hipertensión arterial.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

LONG BOX

NIVEL: INTERMEDIO AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

45. Back Stroke



Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Coordinación brazos piernas
Mejora de la resistencia
Fuerza, estabilidad y control.

Instrucciones:

Acostado supino sobre el long box, con las piernas flexionadas y en posición de mesa, la cabeza levantada y el cuello flexionado, el mentón cerca del pecho con una medida de un puño de distancia, tronco en flexión y tomando la agarraderas, codos flexionados y una mano sobre la otra.

1. Inhalar para preparar el movimiento, realiza una extensión de piernas y brazos al mismo tiempo exhalando y sin perder el control de tu pelvis, mantener las piernas y brazos firmes y la cabeza levantada. Luego realiza un movimiento de giro inhalando de nuevo, con piernas y brazos al mismo tiempo, inicia girando de afuera hacia adentro. Y exhalando vuelve al centro.
2. Inhala de nuevo.
3. Exhala y extiende de nuevo las piernas, inhala y esta vez realiza el movimiento de giro por el sentido contrario, y exhalando.

Recomendaciones:: Para este ejercicio se debe realizar la respiración de forma fluida y constante y teniendo en cuenta los tiempos de ejecución de la respiración.

Realizar una adecuada flexión del tronco hasta la contracción alta, donde se flexiona completamente el tronco hasta el esternón. Mantener el cuello flexionado con un puño de distancia, por que de lo contrario habrá tensión en el cuello. No hacerlo si hay cervicalgia o debilidad en los flexores profundos del cuello.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

LONG BOX

46. Horse Back



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Desarrollar la fuerza, estabilidad y control del tronco

Instrucciones:

Sentado erguido sobre el box, con las piernas separadas y las rodillas extendidas, tomando las curdas por las agarraderas, los codos flexionados y los brazos pegados hacia los costados. Alargar la columna y mantener la vista al frente.

1. Manteniendo la posición erguida, con el power House activo, inhala para preparar el movimiento, exhalar llevando los brazos hacia delante, hasta llegar a la línea entre manos y hombros, en ese momento despegar las nalgas del box y contraer al máximo los abdominales, aductores y glúteos.
2. Inhalando regresar atrás, llevando nuevamente las nalgas al apoyo.

Recomendaciones:

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

Activar los músculos aductores e imaginarse como si se estuviera sobre el lomo de un caballo.

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

47. Teaser



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO - AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 3

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control del tronco.

Instrucciones:

Barra de pies en posición baja, acostado en supino sobre el long box, piernas extendidas sobre la barra de pies, los brazos hacia los lados sosteniendo las agarraderas, la cabeza queda suspendida por fuera del box, con el cuello relajado y la mirada hacia el techo.

1. Inhala para preparar el movimiento, luego exhalando, comienza en simultánea a elevar las piernas , a flexionar la cabeza, el cuello y el tronco; los brazos van subiendo hacia los lados, sostener.
2. Inhala y luego exhalando realiza 3 círculos hacia fuera flexionando los codos brevemente, luego vuelve hacia atrás. Luego de nuevo inhala y levántate de nuevo, llegando a la posición anterior, sostienes y realizas los círculos en sentido contrario, misma mecánica respiratoria. Luego vuelve hacia atrás.
3. Inhala de nuevo y exhalando vuelve a subir, sostienes y luego lleva las manos hacia la frente, una mano sobre la otra, y realiza 3 extensiones de codos, flexión extensión, abre los brazos y vuelve hacia atrás, para terminar el movimiento.

Recomendaciones:

Trata de mantener el equilibrio como se ve en la fotografía de la fase final y realiza los movimientos de los brazos.

Importante, no tensionar el cuello ni subir los hombros, siempre auto elongar 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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

Elephant

48. Side Bend



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 2 resortes, azul y amarillo
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Activación y fortalecimiento de los músculos oblicuos
Estabilidad escapular

Instrucciones:

De pie sobre la tabla deslizante, apoyar ambas manos sobre la barra, al ancho de los hombros, la cabeza hacia abajo, los pies apoyados sobre las hombreras en rotación hacia un lado ambos pies. Los isquiones apuntando hacia el techo, espalda plana y el peso del cuerpo principalmente traslado hacia atrás. 70% hacia los pies y 30% hacia las mano. Las manos con los dedos pulgares encima de la barra.

1. Inhalar para preparar el movimiento, luego exhalar y mover el carro hacia atrás desde el power hose. Evitar el movimiento en los hombros, solo mover la parte inferior del cuerpo, los hombros deben de estar fijos.
2. Inhalar regresando al centro. Se realizan 5 a 10 repeticiones por un lado y luego se cambia la posición de los pies.

Recomendaciones:

Evitar mover los hombros y conservar el enganche o activación escapular.

Evitar además mover los pies, estos deben de estar enraizados en la tabla deslizante.

Evitar recargar el peso sobre las manos. No hacer este ejercicio si hay dolor en el hombro o alguna lesión en la muñeca como el síndrome del túnel del carpo.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

SEMI CIRCLE

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 3 - 6 en cada dirección

49. Semi circle






Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de columna vertebral

Instrucciones:

Acostado en posición supina sobre la tabla deslizante, colocar las manos sobre las hombreras y mover el carro deslizándolo sobre la espalda, hasta quedar con la zona lumbar y las nalgas por fuera del carro, acercar la nalga hacia los resortes, arqueando la espalda lumbar. Los pies en posición V, pueden ir apoyados sobre la tabla para los deslizamientos como se observa en las fotografías ó sobre la barra de pies.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y empujar el carro hasta extender las rodillas, luego inhalar de nuevo y exhalar y elevar la espalda, activando los glúteos, realizando un puente, mantener esta posición elevada y continuar flexionando las rodillas y luego regresar a la posición de partida inhalando. Realizar 3 a 5 repeticiones y luego hacerlo en sentido contrario.

Recomendaciones:

Asegurar firmemente el carro con las manos, para que este no se mueva.

Las nalgas y espalda baja siempre deben de estar por fuera del carro.

Hacer el ejercicio de forma fluida, debe ser circular.

Inhalar y exhalar de forma fluida.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

STOMACH MASSAGE SERIES

50. Round Back



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 2 resortes, azules
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:

Siéntate proximal al borde de la tabla, cerca de la barra de pies, 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 –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

STOMACH MASSAGE SERIES

51. Flat Back









NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 2 resortes, azules
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Alineación de la postura.
Preparar la flexión lateral del tronco

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.
Alineación de la postura.
Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Siéntate proximal al borde de la tabla, cerca de la barra de pies. 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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

STOMACH MASSAGE SERIES

52. Reach up



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 2 resortes, azules
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.
Alineación de la postura.
Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Siéntate proximal al borde de la tabla, cerca de la barra de pies. 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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

STOMACH MASSAGE SERIES

53. Twist



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 2 resortes, azules
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento de los músculos transverso abdominal.
Rotadores de columna, oblicuos, multífidos.
Alineación de la postura.
Estiramiento de los isquiotibiales.

Instrucciones:

Siéntate proximal al borde de la tabla, cerca de la barra de pies. 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 sobre su eje longitudinal, 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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

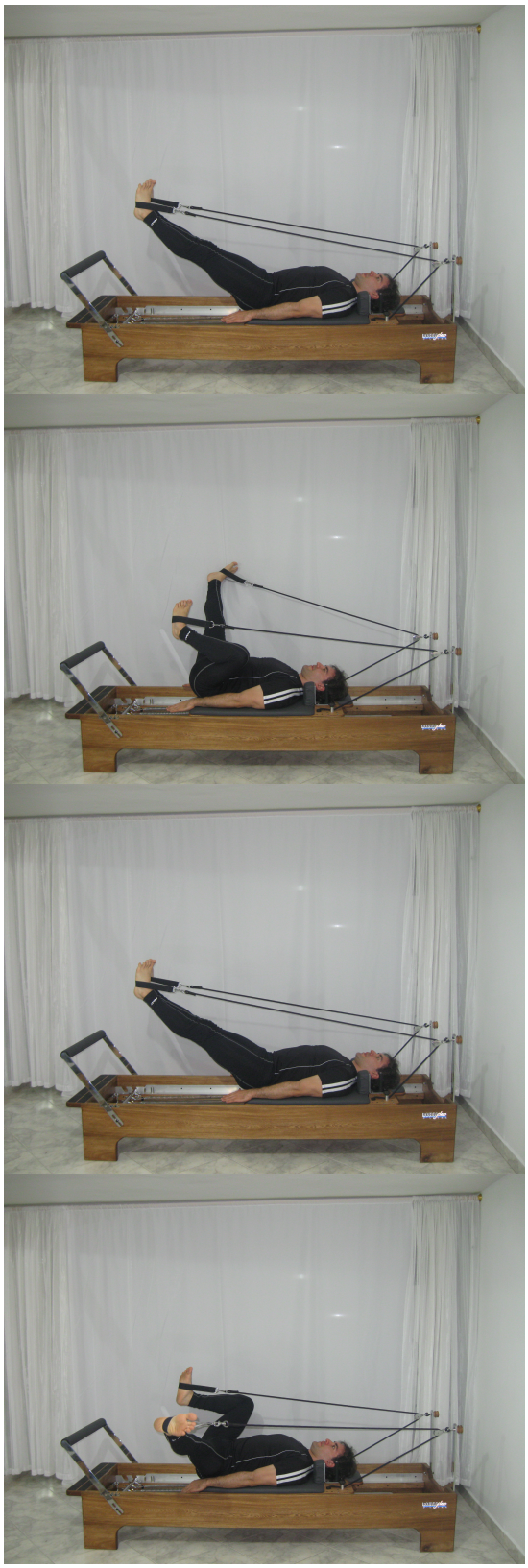
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

FOOTS IN STRAPS

54. Stag (El ciervo)



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo y 1 azul
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Mejora de la coordinación
Trabajo de independencia de segmentos
Mejorar flexibilidad y movilidad de la cadera
Estiramiento de los músculos aductores del muslo.

Instrucciones:

Acostado en supino sobre la tabla deslizante, las cintas en ambos pies, iniciar con pies juntos yen primera posición o en posición V, rodillas en extensión, hueso sacro en apoyo y manteniendo la posición neutral de la pelvis; los brazos extendidos a los lados, impresos en la tabla deslizante, la cabecera elevada o en posición intermedia.

1. Inhalar para preparar el movimiento, flexionar una rodilla y sin perder la rotación externa de cadera, llevar una pierna extendida hacia el lado, elongando los músculos aductores del muslo.
2. Exhalando comienza a empujar con la pierna que está flexionada y simultáneamente vas cerrando la otra pierna hasta llegar a la posición de partida.
3. Inhala. Y comienza a realizar la flexión de la otra pierna, abriendo simultáneamente la otra pierna. Exhalando vuelve a extender y llegar hasta el centro.
4. Realiza 5 a 10 repeticiones de cada lado.

Recomendaciones:

Evitar mover la pelvis y no perder la neutralidad.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

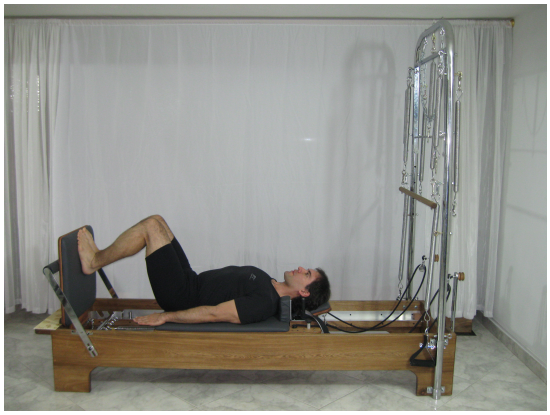
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

JUMP BOARD

55. Parallel – Join



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar extendiendo las rodillas, y realizando una elevación de talones sin saltar, a modo de preparación. Realizar unas 5 repeticiones y luego empezar saltando de forma gradual. Se busca extender las rodillas completamente y trabajar desde el power House.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

JUMP BOARD

56. "V"



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y en posición ¨V¨, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar extendiendo las rodillas, y realizando una elevación de talones sin saltar, a modo de preparación. Realizar unas 5 repeticiones y luego empezar saltando de forma gradual. Se busca extender las rodillas completamente y trabajar desde el power House.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

JUMP BOARD

57. Single Leg



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y el pie apoyado en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente una rodilla flexionada, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar extendiendo la rodilla y empujando con un pie. Se busca extender la rodillas completamente y trabajar desde el power House. Realizar 10 a 15 repeticiones con una pierna y luego cambiar

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

JUMP BOARD

58. Scissors



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar empujando con los dos pies y luego se extiende y se eleva una pierna lo más posible. Regresar abajo suevemente y cambiar de pierna. Empujar siempre desde el power House.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

JUMP BOARD

59. Double leg jumps "v", parallel



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar empujando con ambas piernas, una vez están extendidas, llevar ambas piernas flexionadas hacia el pecho, luego extenderlas completamente ante de apoyar. Luego apoyar suavemente y flexionar las rodillas de nuevo par empezar otra vez.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

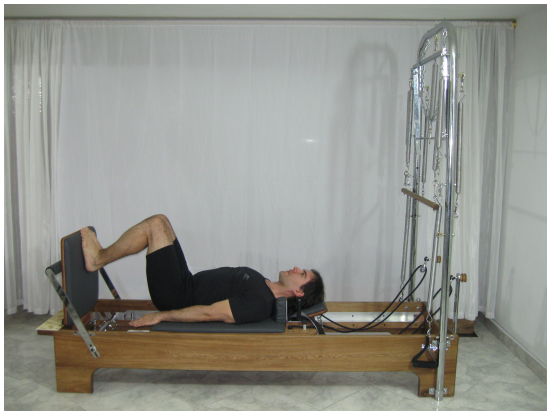
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

JUMP BOARD

60. Open Close Legs



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar empujando y extendiendo las rodillas para después separarlas extendidas, tanto como sea posible. Luego cerrar, juntar, apoyar y flexionar para volver a empezar.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

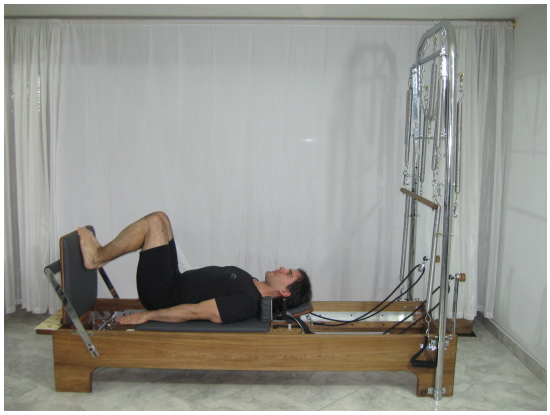
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

JUMP BOARD

61. Alternate Legs



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y empujar, partiendo de la posición de pies juntos, extender las rodillas y llevar una pierna flexionada hacia el pecho, bajar inhalando y flexionar ambas rodillas, luego empujar de nuevo exhalando y cambiar a la otra pierna.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

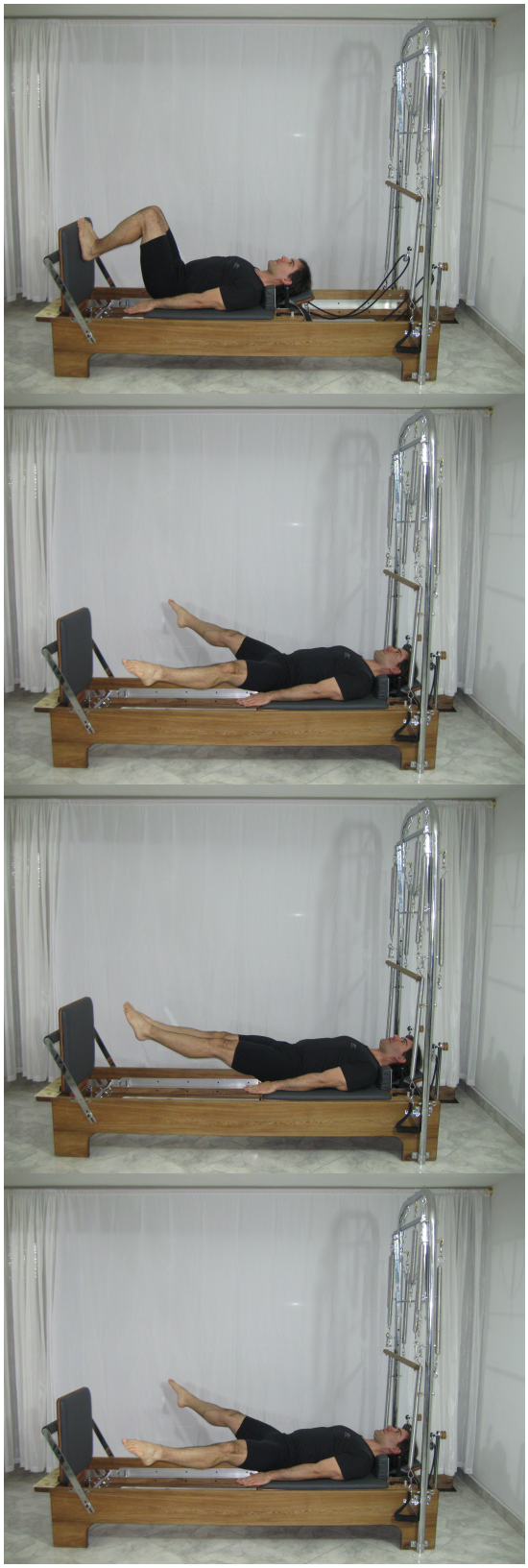
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

JUMP BOARD

62. Criss - Cross



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito supino sobre la tabla deslizante, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar extendiendo las rodillas, luego separar las piernas y realizar movimientos de cruce de pierna rápidos, 3 en total, juntar la piernas y bajar para quedar en posición de pies juntos nuevamente.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

JUMP BOARD

63. Side Jump



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito lateral sobre la tabla deslizante, un brazo soporta la cabeza y el otro apoyado en la hombrera, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar extendiendo las rodillas, y realizando una elevación de talones sin saltar, a modo de preparación. Realizar unas 5 repeticiones y luego empezar saltando de forma gradual. Se busca extender las rodillas completamente y trabajar desde el power House.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

JUMP BOARD

64. Single Side Jump



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito lateral sobre la tabla deslizante, un brazo soporta la cabeza y el otro apoyado en la hombrera, cuerpo alineado, piernas flexionadas Y el pie que queda arriba apoyado en la tabla de salto. Este pie queda apoyado completamente y las piernas juntas, pelvis en neutro, brazos extendidos a los lados, los hombros abajo y atrás y la cabeza y el cuello alineados.

1. Inhalar para preparar el movimiento, y empujar con el pie que está apoyado, y extender completamente la rodilla. La otra pierna permanece flexionada e inmóvil.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

JUMP BOARD

65. Abduction Side Jump



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: Trabajo de resistencia de la fuerza y pliométrica. 1 resistencia liviana o una moderada. Realizar 10 o más por cada ejercicio, mientras más liviano, mayor trabajo abdominal y más tiempo para mantenerse en la fase de despegue.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de fuerza resistencia y pliometría
Fortalecimiento de miembro inferior

Instrucciones:

Colocar y asegurar la tabla de salto, acostado de cúbito lateral, sobre la tabla deslizante, un brazo soporta la cabeza y el otro apoyado en la hombrera, cuerpo alineado, piernas flexionadas y los pies apoyados en la tabla de salto. El pie que queda abajo en apoyo sobre la tabla, la otra pierna queda extendida completamente.

1. Inhalar para preparar el movimiento, empujar y exhalar, la pierna se extiende completamente, mientras la otra pierna se eleva en abducción de cadera. Realizar 10 repeticiones y luego cambiar de lado.

Recomendaciones:

Después de realizar el salto, regresar suavemente, activando el power House. Realizar el apoyo del pie o de los pies de forma suave.

No dejar apoyar el carro en su base.
Tratar de apoyar los pies o el pie siempre en la misma parte.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

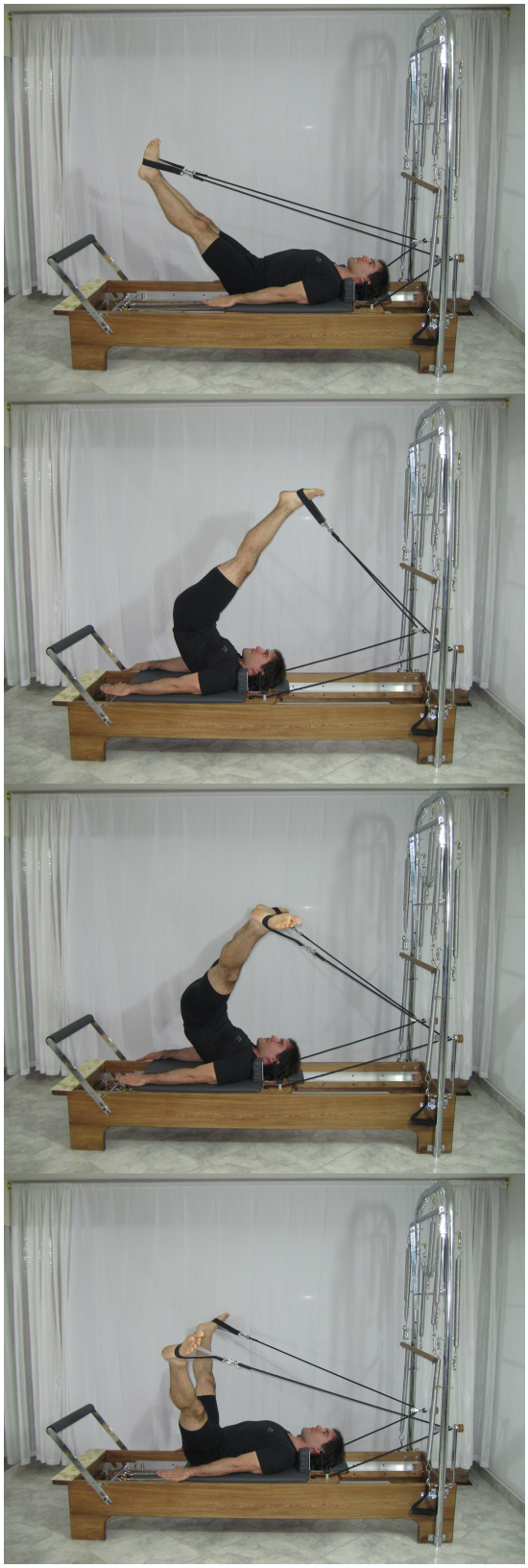
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

ANNEX

66. Long Spine



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 2 resortes, un azul y un amarillo, o 2 resistencias moderadas
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la columna vertebral
Estiramiento de la cadena muscular posterior

Instrucciones:

Acostado en supino sobre la tabla deslizante, cabecera arriba, posición neutral de la pelvis, los brazos impresos en la tabla deslizante, piernas extendidas y las cintas en los pies, en su parte media. Cuerpo alineado, hombros hacia abajo, cabeza y cuello en posición alineada.

1. Inhala para preparar el movimiento, iniciando a piernas juntas, comienza a subir las piernas moviendo el carro y exhalando. Una vez has llegado hasta la máxima elevación de piernas, abre tus piernas y en rotación externa de cadera hasta un poco más ancho que tus hombros.
2. Inhala nuevamente y comienza a descender, tratando de hacerlo en bloque y con las piernas abiertas, una vez estas a mitad del recorrido exhala nuevamente hasta finalizar el recorrido y llegar a la posición de partida una vez más.

Recomendaciones:

La cabecera debe de estar abajo para la ejecución de este ejercicio.

Se puede hacer después de realizar el short Spine.

Se debe realizar el movimiento sin impulsos y desde el Power House.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

ANNEX

67. Back Split (Russian Split)



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Alineación de la postura.
Mejoramiento de la flexibilidad en rodilla
Fuerza a nivel de muslo y cuádriceps
Mejora de la propiocepción.

Instrucciones:

De pie sobre el reformer, un pie adelantado con el pie lo más cerca que se pueda de las hombreras, el otro pie apoyado sobre la barra y en rotación externa de caderas con la pierna lo más extendida que se pueda, la espalda extendida, los brazos abiertos hacia los lados en expansión del pecho, ó las manos detrás de la cabeza, la mirada hacia el frente y en flexión de rodilla con la pierna que está adelantada y flexión de cadera además. Entre más se flexione la cadera, mayor será la dificultad del ejercicio. La flexión de la rodilla debe ser a 90 grados.

Como variación la pierna de atrás se puede colocar sobre la tabla para deslizamientos y las manos sobre las hombreras.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando extiende la rodilla tanto como sea posible, sin perder el control del tronco y sin subir el cuerpo. La pierna se debe extender sola sin ningún otro movimiento

Recomendaciones:

Alargamiento de la columna tanto como sea posible. Tener precaución en aquellas personas que tienen dificultad con el equilibrio, para ellas se puede utilizar los bastones de apoyo a los lados para la estabilidad.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

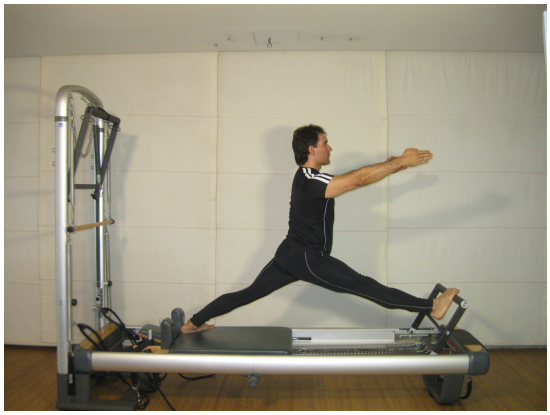
Ejercicios relacionados

ANNEX

68. Front Split



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: Un resorte moderado ó 2 resortes, unos moderado y uno suave
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Alineación de la postura.
Mejoramiento de la flexibilidad en rodilla
Fuerza a nivel de muslo y cuádriceps
Mejora de la propiocepción.

Instrucciones:

De pie sobre la tabla deslizante, un pie apoyado sobre la barra en metatarsos y dedos, el otro pie apoyado sobre la hombrera con la pierna en rotación externa de cadera y completamente extendida. La pierna que está sobre la barra de pies, tiene la rodilla flexionada a 90 grados, la columna erguida, alargando el cuello y la mirada hacia el frente, los brazos extendidos completamente y hacia el frente.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando extiende la rodilla tanto como sea posible, sin perder el control del tronco y sin subir el cuerpo. La pierna se debe extender sola sin ningún otro movimiento.
2. Ambas piernas se extienden, abriendo tanto como sea posible, buscando realizar un Split frontal.

Recomendaciones:

Alargamiento de la columna tanto como sea posible. Tener precaución en aquellas personas que tienen dificultad con el equilibrio, para ellas se puede utilizar los bastones de apoyo a los lados para la estabilidad.

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
_____
_____
_____
_____

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)
_____
_____
_____
_____
_____

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación
_____
_____
_____
_____

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones
_____
_____
_____
_____

Asunto de Seguridad
_____
_____
_____
_____

Progresiones / Regresiones
_____
_____
_____
_____

Ejercicios relacionados
_____
_____
_____
_____

ANNEX

69. Star Prep



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de hombros y tríceps.
Fortalecimiento de la musculatura lateral del tronco.
Preparatorio a la estrella.

Instrucciones:

De rodillas de lado a la barra en el carro, con las piernas juntas y apoyadas en la hombrera, una mano sobre la barra en el centro y el codo flexionado. Importante mantener el hombro hacia abajo, columna alineada y la mirada hacia el frente.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y empuja el carro extendiendo el codo, llevando el tronco hasta quedar inclinado y alineado. Cabeza y tronco alineado, no olvidar conservar el hombro siempre hacia abajo.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida.

Recomendaciones:

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

Evitar que el hombro se eleve mientras se está realizando el ejercicio.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

70. Cleopatra



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 - 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de hombros y tríceps.
Fortalecimiento de la musculatura lateral del tronco.

Instrucciones:

Sentado de lado a la barra en el carro, en posición de sirena, con una pierna flexionada adelante y la otra hacia atrás, una mano sobre la barra en el centro y el codo flexionado. Importante mantener el hombro hacia abajo, columna alineada y la mirada hacia el frente.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y empuja el carro extendiendo el codo, llevando el tronco hasta quedar inclinado y alineado. Cabeza y tronco alineado, no olvidar conservar el hombro siempre hacia abajo.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida.

Recomendaciones:

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

Evitar que el hombro se eleve mientras se está realizando el ejercicio.

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

I**ndicaciones** (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados