Manual de Capacitación y Entrenamiento Para ejercicios de Pilates Reformer

Nivel 3

Avanzado

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**

INTRODUCCIÓN **7**

DESCRIPCIÓN DEL CURSO **10**

OBJETIVOS DEL CURSO **10**

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS MANEJADOS: **11**

ALGUNA RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL TRABAJO EN REFORMER: **11**

PARTS OF THE REFORMER (PARTES DEL REFORMER Ó REFORMADOS UNIVERSAL DE CUERPOS) **18**

LISTADO DE EJERCICIOS NIVEL 3 ..... **19**

CLASIFICACIÓN DE LA RESISTENCIA DE LOS RESORTES SEGÚN SU COLOR: **21**

BESIDE SPLITS 22

1. Scooter + Arabesque *22*

2. Front Split + trunk twist *24*

3. Front Split arms in front *26*

ARABESQUE 28

4. Heel down (1) *28*

5. Heels up (2) *30*

..... *30*

6. Toes on shoulder pad (3) *32*

7. Foot on bar (4) *34*

MID BACK SERIES 36

8. Control balance *36*

9. Corks crew *38*

10. Control balance + Arabesque *40*

STANDING POSITION (FACING TO THE BAR) 42

11. Straight forward *42*

..... *42*

12. Tear drops outward (lágrimas) *44*

..... *44*

13. Teardrops inward *46*

14. Triceps (Shaving) *48*

15. Arm circles *50*

16. Hug a tree (Abrazo del árbol) *52*

17. Biceps Curl *54*

STANDING POSITION (SIDE POSITION) 56

18. Twist *56*

19. Arm rise *58*

20. Long arm adduction *60*

21. *Long arm abduction* *62*
22. *Adduction* *64*
23. *Abduction* *66*
24. *Abduction with extension arm* *68*
25. *Abduction with trunk incline front* *70*
STANDING POSITION (BACK TO THE BAR) 72
26. *Chest expansion* *72*
27. *Biceps curl* *74*
28. *Open elbow* *76*
29. *Airplane* *78*
30. *Shoulder extension* *80*
31. *Triceps Extension* *82*
32. *Row, both arms and alternating* *84*
STAR 86
33. *Star Elephant (Star with twist* *86*
34. *Star sidekick* *88*
LONG STERTCH SERIES 90
35. *Long back stretch prep (both arms, sit on carriage)* *90*
36. *Long back stretch prep (One arm, sit on carriage, incline to the side)* *92*
37. *Long back stretch* *94*
38. *Down stretch, knees up* *96*
SIDE SPLITS 98
39. *Picking flowers* *98*
40. *Cross touch* *100*
41. *The Saw* *102*
42. *Side split, foot on bar* *104*
SHORT BOX 106
43. *Twist 1* *106*
44. *Twist 2* *108*
45. *Round the world* *110*
LONG BOX 112
46. *Breast stroke* *112*
47. *Swimming* *114*
48. *Rocking* *116*
49. *Grasshopper* *118*
50. *Swan dive, hands on bar* *120*
51. *Swan* *122*
52. *Slide plank* *124*
53. *Arabesque* *126*
TENDON STRETCH 128
54. *Preps sit on bar, push both legs, one leg* *128*
55. *Two feet* *130*

56. Reaching forward *132*
57. Reaching side *134*
58. Reaching back *136*
SNAKE & TWIST 138
59. Snake *138*
60. Twist *140*
61. Twist one arm *142*
KNEE STRETCH 144
62. Attitud (Single leg) *144*
63. One leg kick *146*
STOMACH MASSAGE SERIES 148
64. Arm circles *148*
65. Triceps with dumbells *150*
FOOT IN STRAPS 152
66. High frog *152*
67. Magic circles *154*
BALANCE CONTROL 156
68. Control back prep *156*
69. Control back *158*
70. Control push prep *160*
71. Control push up *162*
72. Control push arabesque *164*
HEAD STAND PREPARATORY 166
73. Plank prep, moving carriage only with arms, supporting forearms *166*
74. Head stand front *168*
75. Head stand front without arms *170*
76. Head stand back *172*
77. Head stand back, handles, straigth down *174*
HIGH BRIDGE 176
78. High brigde, feet on bar *176*
79. High bridge, one foot on bar *178*
80. High bridge, feet on shoulder pad *180*
ANEXOS 182
81. Russian squats *182*
82. Up bend *184*
83. Bridge back bend *186*
84. Side slider with arms front *188*
85. Side slider with arms back *190*
86. Back stretch, behind of the bar, both arms *192*
87. Back stretch, behind of the bar, one arm *194*
88. Cat, hands on frame *196*
89. Cat, single leg, hands on frame *198*

90. The runner (El corredor) *200*
Ejercicios extra *202*
1. Reverse mid back series, arms abduction *202*
2. Reverse mid back series, arms flexion *204*
3. Reverse mid back series, shoulder press *206*
4. Reverse mid back series, Hip circles *208*

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 más de 90 ejercicios de Pilates en reformer. 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.

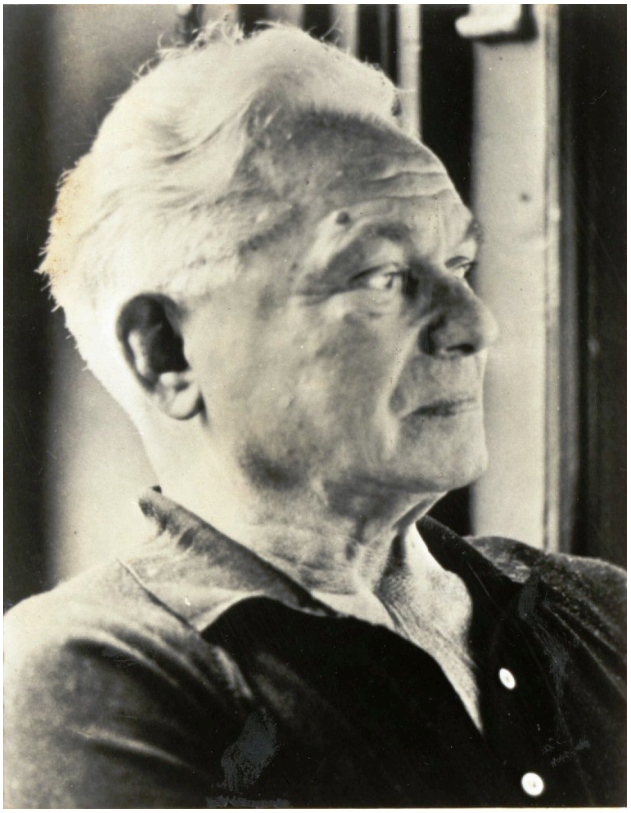
Alguna recomendaciones generales para el trabajo en reformer:

- 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.

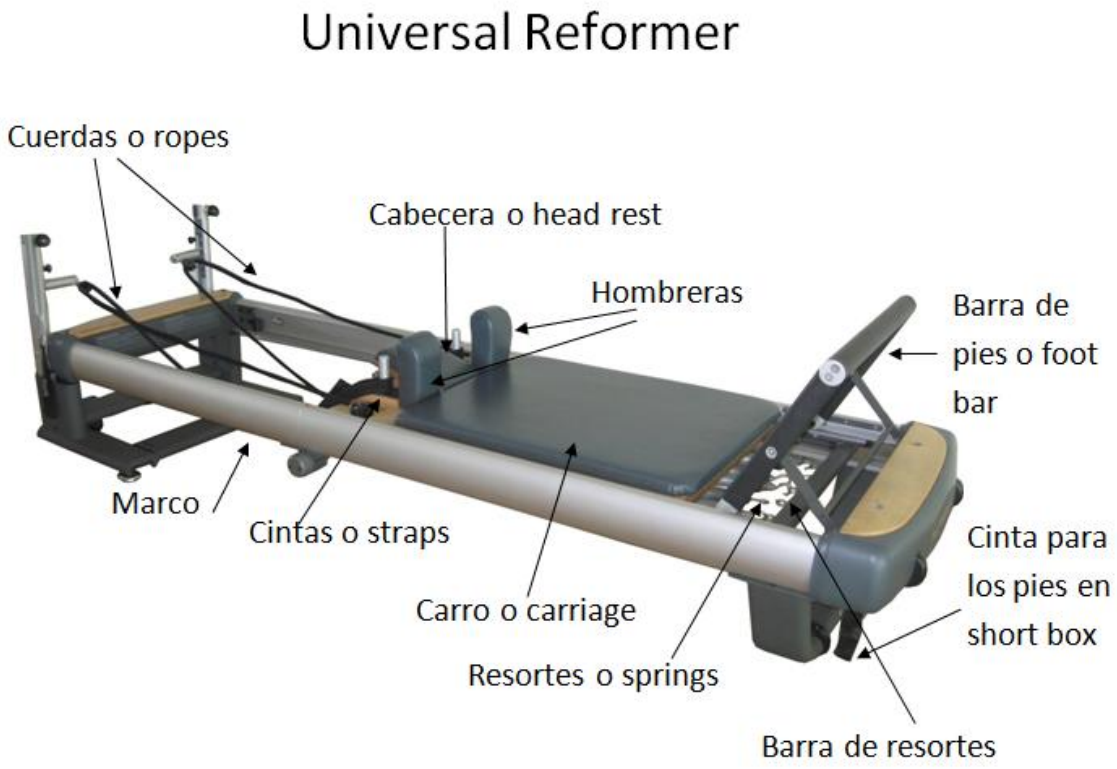
En si el reformer tiene una estructura básica, que es semejante a una cama individual, con una longitud aproximada de 2.30 metros y un ancho aproximado de 68 centímetros. Sobre esta estructura se desliza una tabla o carro deslizante, el cual esta conectado por resortes, cables y poleas. Cuenta además 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:

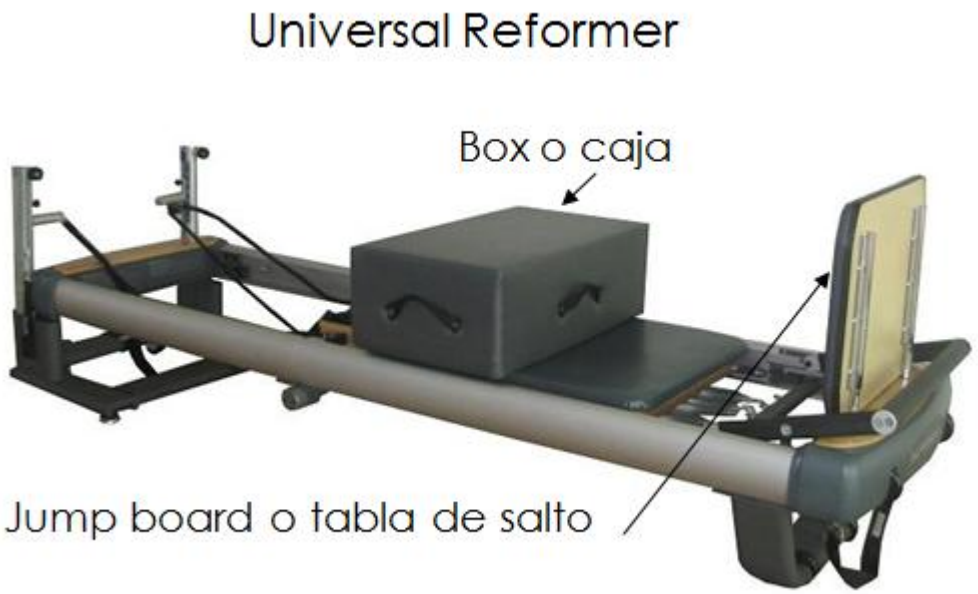
Azul: 7 kg

Amarillo: 10 kg

Rojo: 13 a 17 kg

Parts of the reformer (Partes del Reformer ó reformados universal de cuerpos)





Listado de Ejercicios Nivel 3

Beside Splits

1. Scooter + Arabesque
2. Front split + trunk twist
3. Front split arms in front

Arabesque

4. Heel down (1)
5. Heel up (2)
6. Toes on shoulder pad (3)
7. Foot on bar (4)

Mid back series

8. Control balance
9. Corks crew
10. Control balance + Arabesque

Standing position (facing bar)

11. Straight Forward
12. Teardrops (lágrimas) outward
13. Teardrops Inward
14. Triceps (Shaving)
15. Arm circles
16. Hug a tree
17. Biceps curl

Standing position (Side Position)

18. Twist
19. Arm rise
20. Long arm adduction
21. Long arm abduction
22. Adduction
23. Abduction
24. Abduction with extension arm
25. Abduction with trunk Inline in front

Standing position (Back to the bar

26. Chest expansion
27. Biceps curl
28. Open elbow
29. Airplane
30. Shoulder extension
31. Triceps extension
32. Row, both arms and alternating .

Star

33. Star Elephant (Star with twist)
34. Star sidekick

Long stretch series

35. Long back stretch prep (both arms, Sit on carriage)
36. Long back stretch prep (one arm, Sit on carriage, incline to the side)
37. Long back stretch
38. Down stretch, knees up

Side Splits

39. Picking Flowers
40. Cross touch, single side.
41. Saw
42. Side split foot in bar

Short box

43. Twist 1
44. Twist 2
45. Roud the world

Long box

46. Breast stroke
47. Swimming
48. Rocking
49. Grasshopper
50. Swan Dive hands on bar
51. Swan
52. Plank
53. Arabesque

Tendon Stretch

54. Preps sit on bar, push both legs, one leg.
55. Two feet
56. Reaching forward
57. Reaching side
58. Reaching back

Snake & Twist

59. Snake
60. Twist
61. Twist one arm

Knee Stretchs

62. Attitud (Single leg)
63. One leg kick

Stomach massage series

64. Arm circles
65. Triceps whit dumbells

Foots in straps

66. High frog
67. Magic circles

Balance control

68. Control back prep
69. Control back
70. Control Push prep
71. Control push up
72. Control Push arabesque

Head stand

73. Plank prep, moving carriage only with arms
74. Head stand front (Support arms)
75. Head stand front without arms
76. Head stand back
77. Head stand back, handles, staright down

High bridge

78. High bridge feet on bar
79. High bridge one foot one bar
80. High bridge, feet on shoulder pad

Anexos

81. Russian squats
82. Up bend
83. Bridge back bend
84. Side Slider with arms front
85. Side Slider with arms back
86. Back stretch, behind of the bar, both arms
87. Back stretch, behind of the bar, one arm
88. Cat, hands on frame
89. Cat, single leg, hands on frame
90. The runner (El corredor)

Apoyo incorrecto

Apoyo adecuado

Apoyo adecuado

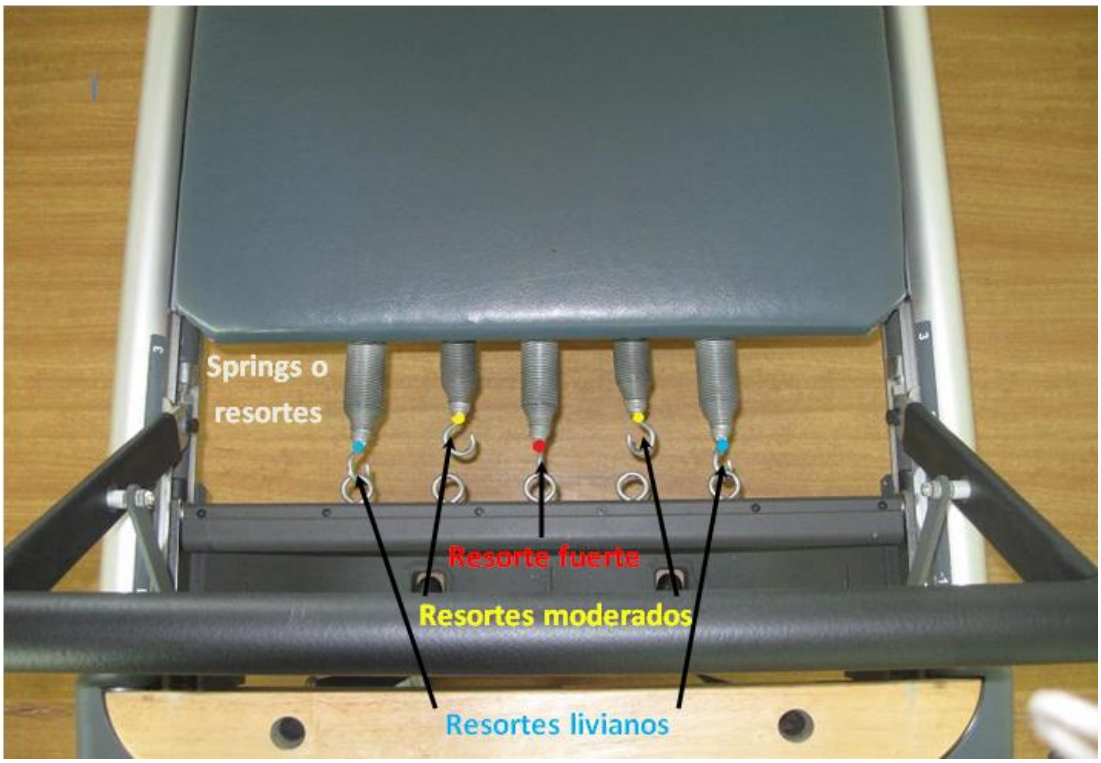
Clasificación de la resistencia de los resortes según su color:

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.



Beside Splits

1. Scooter + Arabesque

Fase Inicial

Fase Final

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo o un azul
REPETICIONES: 10

Objetivos:
Estiramiento de musculatura flexora de cadera
Fortalecimiento de glúteos
Estabilización de columna vertebral

Instrucciones:

Ambas manos sobre la esquina de la barra con los brazos extendidos, una pierna extendida hacia atrás en apoyo sobre la hombrera, la otra pierna flexionada, al lado de la barra de resortes, vista hacia el frente y la columna en alargamiento.

Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja el carro hacia atrás conservando la posición erguida. Luego retorna hacia delante y eleva la pierna que estaba en apoyo en el suelo, lo más posible conservando, la pierna extendida.

La pierna de apoyo en el carro, siempre se mantiene extendida.

Recomendaciones:

Evitar arquear la espalda y procurar por llevar la cabeza hacia abajo, con el cuello alineado, mientras se retorna con el carro hacia la base.

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

Beside Splits

2. Front Split + trunk twist

Forma 1

Forma 2

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: Un azul o un amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Flexibilidad a nivel de columna vertebral
Beneficia en cuanto a la rotación de columna
Mejora la flexibilidad de la musculatura flexora de cadera
Fuerza en la musculatura extensora de rodilla
Mejora la estabilidad y equilibrio
Mejora de la propiocepción

Instrucciones:

Iniciando el movimiento, con una pierna extendida apoyada en la hombrera, la rodilla extendida y sin tocar el carro, la pierna de apoyo en el suelo de be de estar flexionada y a nivel de la barra de resortes. vista hacia el frente, los brazos cruzados de forma simple hacia la espalda, el tronco inclinado hacia delante, a 45 grados.

Inhala para preparar el movimiento, exhala empujando el carro hacia atrás manteniendo la pierna extendida y sin tocar el carro. Rota el tronco hacia el lado opuesto del reformer, sin perder el control de cuerpo.

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

Beside splits

3. Front Split arms in front

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 azul o un amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Fortalecimiento de musculatura extensora de rodilla
Mejoramiento del equilibrio y propiocepción
Mejora de la estabilidad dinámica
Liberación de la musculatura flexora de cadera
Fortalecimiento de glúteos y musculatura extensora de columna

Instrucciones:

De pie a un lado del reformer, una pierna extendida, con la rodilla despegada del carro, el pie apoyado en la hombrera, el otro pie apoyado a un lado, a nivel de la barra de resortes, y con la rodilla flexionada, columna erguida, vista al frente y los brazos extendidos hacia delante, con los hombros hacia abajo.

Inhala para preparar el movimiento, exhala y manteniendo la posición anterior, lleva el carro hacia atrás, manteniendo la pierna extendida.

Recomendaciones:

No flexionar la rodilla de apoyo en el carro.

Evitar subir los hombros y no mirar hacia el suelo. Se debe mantener la columna erguida tanto como sea posible.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Arabesque

4. Heel down (1)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: un amarillo y un azul
REPETICIONES: 5 - 6

Objetivos:

Fortalecimiento de glúteos
Flexibilidad de la musculatura posterior
Alineación
Liberación de la musculatura de la espalda

Instrucciones:

1. Ambas manos en apoyo sobre la barra, al ancho de los hombros, hombros hacia abajo y hacia atrás con enganche escapular.
2. Una pierna extendida y en apoyo sobre la hombrera con el talón hacia abajo.
3. La otra pierna extendida completamente y elevada tan arriba como se es posible.

Inhala para preparar el movimiento y exhala moviendo el carro hacia atrás, evitando elevar el talón. Regresa al punto de partida.

Recomendaciones:

Evita sobrecargar las manos y los hombros.

Distribuye el peso uniformemente entre ambos brazos.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Arabesque

5. Heels up (2)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: un amarillo y un azul
REPETICIONES: 5 - 6

Objetivos:

Fortalecimiento de glúteos
Flexibilidad de la musculatura posterior
Alineación
Liberación de la musculatura de la espalda

Instrucciones:

1. Ambas manos en apoyo sobre la barra, al ancho de los hombros, hombros hacia abajo y hacia atrás con enganche escapular.
2. Una pierna extendida y en apoyo sobre la hombrera con el talón hacia arriba sobre la hombrera.
3. La otra pierna extendida completamente y elevada tan arriba como se es posible.

Inhala para preparar el movimiento y exhala moviendo el carro hacia atrás, Regresa al punto de partida.

Recomendaciones:

Evita sobrecargar las manos y los hombros.

Distribuye el peso uniformemente entre ambos brazos.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Arabesque

6. Toes on shoulder pad (3)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: un amarillo y un azul
REPETICIONES: 5 - 6

Objetivos:

Fortalecimiento de glúteos
Flexibilidad de la musculatura posterior
Alineación
Liberación de la musculatura de la espalda

Instrucciones:

1. Ambas manos en apoyo sobre la barra, al ancho de los hombros, hombros hacia abajo y hacia atrás con enganche escapular.
2. Una pierna extendida y en apoyo sobre la hombrera, con los dedos y metatarsos en apoyo sobre la hombrera.
3. La otra pierna extendida completamente y elevada tan arriba como se es posible.

Inhala para preparar el movimiento y exhala moviendo el carro hacia atrás, Regresa al punto de partida.

Recomendaciones

Evita sobrecargar las manos y los hombros.

Distribuye el peso uniformemente entre ambos brazos.

Conservar el talón hacia arriba, del pie que está sobre la hombrera.

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

Arabesque

7. Foot on bar (4)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL, Ó AZUL Y AMARILLO
REPETICIONES: 5

Objetivos:

Fortalecer Powerhouse
Fuerza en extremidad superior
Fuerza en extremidad inferior
Fuerza, estabilidad y control
Balance y control

Instrucciones:

1. Manos apoyadas sobre las hombreras, ambos pies apoyados en la barra y en posición de plancha.
2. Inhala y elevar una pierna hacia el techo, sin mover el carro.
3. Luego iniciar el desplazamiento del carro y exhalando, e ir bajando lentamente la pierna que está arriba, hasta una posición alineada, de pierna, cadera, espalda y hombros.
4. Retornar a la posición de pierna elevada y repetir 3 a 5 veces y luego cambiar a la otra pierna, apoyando primeramente los dos pies en la barra.

Recomendaciones

Evitar subir los hombros.

Evitar arquear la espalda.

Mantener activo el Powerhouse y el enganche escapular.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

8. Control balance

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 azul y 1 amarillo
REPETICIONES: 3 a 5

Objetivos:

Flexibilidad columna vertebral
Activación y fortalecimiento del Powerhouse
Fuerza estabilidad y control

Instrucciones:

1. De espaldas sobre el carro deslizante, tomar las barras de enganche de cuerdas.
2. Inhalar y exhalar y elevar las piernas hacia el techo, realizando un jack knife.
3. Sostener en esa posición elevada y llevar una pierna hacia atrás y encima de la cabeza, dejando la otra sostenida en la poscición elevada. Luego cambiar.

Recomendaciones:

Evitar tensionar el cuello.

Inhalar y exhalar fluidamente.

Focalizar el esfuerzo en el Powerhouse

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

9. Corks crew

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 azul y 1 amarillo
REPETICIONES: 3 - 5 Cada lado

Objetivos:

Fortalecimiento de Power House

Instrucciones:

1. De espaldas sobre el carro deslizante, con las piernas levantadas de forma vertical y los pies en posición V, y las manos sobre las barras de enganche de cintas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y elevar las piernas verticalmente, realizando un Jack knife.
3. Luego inhalar y exhalar de nuevo, bajando por un lado y de forma circular, moviéndose hacia el lado opuesto haciendo un círculo, hasta el lado opuesto, hasta quedar con las piernas elevadas nuevamente. Repetir desde el lado contrario.

Recomendaciones:

Se debe evitar sobrecargar los hombros y el cuello.

El movimiento se realiza 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

10. Control balance + Arabesque

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: Estabilizar el carro con azul y amarillo
REPETICIONES: 1 para cada lado

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Mejorar la propiocepción y el equilibrio
Fuerza y estabilidad
Mejorar la agilidad y la movilidad en general

Instrucciones:

1. Iniciando acostado sobre el caro deslizante, piernas extendidas en posición vertical, tomando las barras de enganche.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y elevar las piernas hasta la vertical, realizando un Jack knife.
3. Luego realizar un control balance, bajando una pierna hacia el marco del reformer, y seguidamente hacia el suelo.
4. Realizar el apoyo del pie en el suelo, conservando el agarre de manos en las barras de enganche, para luego voltear el cuerpo haciendo un giro hacia atrás y rodando sobre el hombro, sacando la cabeza en medio de las hombreras.
5. Quedar en posición de pie, en apoyo de la pierna del lado opuesto al reformer, y realizar un arabesque, elevando la pierna recta hacia atrás, los brazos se abren y seguidamente se flexiona la rodilla, luego se extiende y se eleva el talón, se desciende y se prepara para ingresar nuevamente al reformer apoyando las manos y entrando la cabeza por en medio de las hombreras y girando sobre el hombro. Usar todo el poder del power House para desdender el cuerpo y llegar a la posición de partida. Luego repetir todo por el lado opuesto.

Recomendaciones:

Tener precaución con la cabeza y el cuello en el moemento de salir por un lado, para no lastimar el cuello.

Tener precación en el caso de cervicicalgia.

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

Standing Position (facing to the bar)

11. Straight forward

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura anterior del hombro y brazo
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente , brazos extendidos, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y, llevar los brazos rectos hacia delante, hasta el nivel de los hombros y retornar, lentamente hacia abajo y repetir el movimiento.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: Este ejercicio se puede realizar, desde los pies paralelos, pero es de extremo cuidado y de un nivel muy avanzado en cuanto a equilibrio y propiocepción.

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

Standing Position (Facing to the bar)

12. Tear drops outward (lágrimas)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura anterior del hombro y brazo
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente, codos flexionados, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y, llevar los brazos hacia delante y luego hacia afuera, realizando un movimiento circular.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: Este ejercicio se puede realizar, desde los pies paralelos, pero es de extremo cuidado y de un nivel muy avanzado en cuanto a equilibrio y propiocepción.

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

Standing position (Facing to the bar)

13. Teardrops inward

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura anterior del hombro y brazo
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente , brazos extendidos, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y, llevar los brazos hacia delante y luego hacia adentro, realizando un movimiento circular.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: Este ejercicio se puede realizar, desde los pies paralelos, pero es de extremo cuidado y de un nivel muy avanzado en cuanto a equilibrio y propiocepción.

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

Standing position (Facing to the bar)

14. Triceps (Shaving)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura posterior del brazo, músculo tríceps braquial
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente, brazos detrás de la cabeza, codos flexionados, y con una mano sobre la otra, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y, extender los codos, hasta el llevando las manos hacia el techo en diagonal y retornar, lentamente hacia abajo y repetir el movimiento.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: Este ejercicio se puede realizar, desde los pies paralelos, pero es de extremo cuidado y de un nivel muy avanzado en cuanto a equilibrio y propiocepción.

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

Standing position (Facing to the bar)

15. Arm circles

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 3 a 5 cada dirección

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura anterior del hombro y brazo
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente , brazos extendidos, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Iniciando con los brazos abajo a los lados del cuerpo y codos extendidos, con las palmas de las manos hacia el frente, inhalar para preparar el movimiento, y exhalando, elevar los brazos rectos por el frente, hasta llegar encima de la cabeza, luego abrir los brazos hacia los lados, realizando un movimiento circular regresando al punto de partida. Realizar 3 repeticiones en una dirección y luego 3 en la otra.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: Este ejercicio se puede realizar, desde los pies paralelos, pero es de extremo cuidado y de un nivel muy avanzado en cuanto a equilibrio y propiocepción.

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

Standing position (Facing to the bar)

16. Hug a tree (Abrazo del árbol)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura anterior, pecho, hombro y brazos.
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente , brazos extendidos a los lados del cuerpo y ligeramente flexionados como abrazando un árbol, formando una línea entre manos y hombros, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y, llevar los brazos hacia el frente, siguiendo una misma línea y conservando la ligera flexión de codos. Cerrar y abrir nuevamente inhalando.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: No llevar demasiado atrás los brazos y evitar perder la estabilidad del tronco, tampoco balancearse para evitar perder el control.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing position (Facing to the bar)

17. Biceps Curl

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 5 - 10

Objetivos:
Estabilidad y control
Aumento del nivel de propiocepción
Fortalecimiento de la musculatura anterior del hombro y brazo, bíceps braquial.
Activación del power house

Instrucciones:

1. De pie el carro deslizante, tomando las agarraderas con las manos, un pie adelante del otro para mayor estabilidad, vista al frente , brazos extendidos hacia atrás, hombros abajo y atrás, y con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y, Flexionar los codos, sin flexionar las muñecas, manteniendo el equilibrio del cuerpo, extender inhalando y repetir de nuevo el movimiento.

Recomendaciones

- No realizar el ejercicio si se carece de poco equilibrio.
- Retornar suavemente, para evitar perder el control.
- No balancear el cuerpo.
- Realizar el ejercicio desde el power House y no recargar las extremidades superiores con mucha carga.

Nota: Este ejercicio se puede realizar, desde los pies paralelos, pero es de extremo cuidado y de un nivel muy avanzado en cuanto a equilibrio y propiocepción.

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

Standing position (Side Position)

18. Twist

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación de los músculos oblicuos y rotadores del tronco.
Fuerza y estabilidad del tronco.

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Sostener las agarraderas, tomando la mancuerna con la mano opuesta al cable y la otra mano por encima de esta, los codos flexionados y mantener un línea entre hombro, codo y mano, la vista hacia el frente.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comienza a realizar una rotación en el tronco, sin mover los brazos, la cabeza debe acompañar el movimiento del tronco.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing position (Side Position)

19. Arm rise

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Estabilidad del tronco
Activación y Fortalecimiento de los músculos del hombro y brazo, deltoides y tríceps braquial

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Tomar la agarradera con una mano, con el brazo flexionado a 90 grados y la mano de lado a la cabeza.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comienza a realizar una extensión del codo, llevando el brazo extendido hacia arriba, procurando por mantener el balance y la distribución uniforme de cargas en los pies.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing position (Side Position)

20. Long arm adduction

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento de los músculos aductores del brazo, pectorales y rotadores internos del hombro

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Tomar la agarradera con una mano, con el brazo ligeramente flexionado y a nivel del abdomen.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comienza a realizar una aducción del brazo, llevando la mano hacia adentro, y conservando la ligera flexión en el codo.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing position (Side Position)

21. Long arm abduction

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL ó un Amarillo
REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento de músculos en el hombro y el brazo, en especial el deltoides medio.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Tomar la agarradera con la mano contraria a la polea y con el codo levemente flexionado.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comienza a realizar una abducción del brazo, conservando el codo ligeramente flexionado, y subir hasta el nivel del hombro.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing position (Side Position)

22. Adduction

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del hombro y el brazo, en especial del músculo pectoral mayor.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Tomar la agarradera del lado de la polea, con el codo flexionado, aproximadamente a 90 grados.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comienza a llevar el brazo hacia adentro, realizando una aducción del brazo, conservando la flexión del codo.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing position (Side Position)

23. Abduction

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del hombro y el brazo, en especial la musculatura posterior del hombro.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Tomar la agarradera del lado opuesto de la polea.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comienza a llevar el brazo con el codo flexionado hacia atrás.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

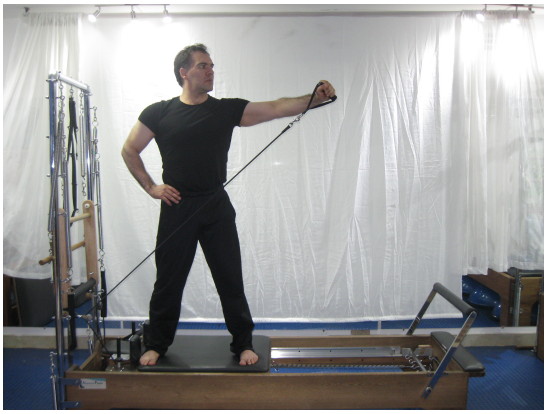
Ejercicios relacionados

Standing position (Side Position)

24. Abduction with extension arm

Fase 1

Fase 2



Fase 3

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del hombro y el brazo

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, con las rodillas levemente flexionadas. Tomar la agarradera del lado opuesto de la polea.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando con el brazo extendido como se ve en la fase 1, lleva el brazo hacia atrás, flexionando el codo, hasta el punto de quedar alineada la mano con el hombro, como se ve en la fase 2, luego extiende el codo y mira hacia el lado, como se ve en la fase 3.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al hacer la extensión del brazo hacia el lado, procurar por no perder el control del cuerpo.

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

Standing position (Side Position)

25. Abduction with trunk incline front

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del hombro y el brazo, y en especial la musculatura posterior del hombro y zona media de la espalda.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de lado, piernas paralelas separadas al ancho de los hombros o un poco más, inclinar el tronco hacia delante, conservando la neutralidad de la columna y apoyar una mano sobre la rodilla.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando el movimiento con el brazo extendido, llevarlo hacia el lado, hasta quedar al nivel del hombro.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al hacer la extensión del brazo hacia el lado, procurar por no perder el control del cuerpo.

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

Standing Position (Back to the bar)

26. Chest expansion

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento del hombro, brazo y espalda

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando con los brazos extendidos a los lados, llévalos hacia atrás, y al mismo tiempo, gira la cabeza hacia un lado.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo, lleva nuevamente los brazos hacia atrás exhalando y gira la cabeza hacia el lado opuesto, regresa al punto de partida y sigue repitiendo el ejercicio del otro lado.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al hacer la extensión de los brazos hacia atrás, debes evitar perder el control del cuerpo y la tensión de las cuerdas..

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing Position (Back to the bar)

27. Biceps curl

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento del miembro superior y de los músculos flexores del codo y hombro

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando con los brazos extendidos al frente y al nivel de los hombros, realiza una flexión de ambos codos, hasta quedar alineados a 90 grados, evitando flexionar las muñecas.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo, extiende ambos codos nuevamente y sin dejar bajar los brazos.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al hacer la flexión de los codos, evita perder el control del cuerpo y la tensión de las cuerdas.

Realiza los agarres envolviendo la mancuerna o agarradera con el dedo pulgar y los otros 4 dedos en extensión.

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

Standing Position (Back to the bar)

28. Open elbow

Fase 1

Fase 2

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento de la parte central de la espalda, músculos aductores de la escápula.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando con los brazos flexionados a 90 grados en línea con los hombros y las cintas en los codos, lleva los brazos hacia atrás, hasta juntas las escápulas.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al llevar los brazos hacia atrás, evita perder el control del cuerpo y la tensión de las cuerdas.

Pasa la cinta por los antebrazos hasta llegar al codo.

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

Standing Position (Back to the bar)

29. Airplane

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO
REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento de la parte central de la espalda, músculos aductores de la escápula y deltoides posterior

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando con los brazos extendidos en frente del cuerpo, lleva los brazos hacia atrás, hasta quedar al nivel de los hombros.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al llevar los brazos hacia atrás, evita perder el control del cuerpo y la tensión de las cuerdas.

Realiza el movimiento desde tu power House, y sin llevar la cabeza hacia atrás ni extender las muñecas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing Position (Back to the bar)

30. Shoulder extension

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento de hombros y brazos, y en especial del deltoides anterior

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y comenzando con los brazos extendidos en frente del cuerpo, lleva los brazos al tiempo hacia arriba, hasta un punto donde no arqueas tu espalda.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas en todo el recorrido.

Al llevar los brazos arriba, evita tensionar el cuello y arquear la espalda. El movimiento debe ser realizado desde el power house

Evita extender las muñecas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing Position (Back to the bar)

31. Triceps Extension

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 ROJO ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento de los brazos, y en especial del músculo tríceps braquial.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante, llevar los brazos a los lados de las costillas y los codos flexionados, escápulas activas y los hombros hacia abajo, además la vista hacia el frente.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y realiza una extensión de los codos, activando el músculo tríceps braquial.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Al extender los codos, evita perder el control del cuerpo, afianzando la conexión del ombligo con la columna, y mantener los hombros hacia abajo.

Regresar al punto de partida manteniendo el control, y siempre la mirada hacia delante.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Standing Position (Back to the bar)

32. Row, both arms and alternating

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Desarrollar el sistema propioceptivo
Fortalecimiento de la parte central de la espalda, músculos aductores de la escápula y dorsales.

Instrucciones:

1. De pie sobre el carro deslizante, posición de espaldas a la barra, y para mayor estabilidad, colocar una pierna adelante, con el pie cerca de la hombrera, y la otra más atrás, cerca del borde del carro deslizante, con los brazos a los brazos extendidos hacia delante y al nivel de la pelvis.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna, lleva los brazos hacia atrás, flexionando los codos, sin elevar los hombros, conservando la mirada hacia el frente.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas durante todo el recorrido.

Al llevar los brazos hacia atrás, evita perder el control del cuerpo y la tensión de las cuerdas.

Realiza el movimiento desde tu power House, y sin llevar la cabeza hacia atrás ni flexionar las muñecas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Star

33. Star Elephant (Star with twist

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 AZUL ó 1 AMARILLO
REPETICIONES: 6 de cada lado

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del miembro superior y de la musculatura abdominal.

Instrucciones:

1. Pies separados y apoyados en las hombreras, de lado a las mismas, apoyando una mano en la mitad de la barra, con los hombros bien abajo, y la otra mano a una lado y el brazo extendido hacia arriba, la mirada hacia el lado y el cuerpo alineado.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y rota el tronco, al tiempo que traes el carro deslizante hacia la base, de igual manera lleva el brazo libre hacia adentro, completando la rotación del tronco.
3. Regresa a la posición inicial inhalando y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se debe mantener el hombro hacia abajo y la mano firmemente apoyada, sin recargar el peso hacia ella, todo el cuerpo esta controlado por el power house y los hombros bien activados.

No golpees el carro deslizante en la base cuando bienes hacia el centro.

Evita ir muy lejos, de tal manera que no se pierda el control del hombro de apoyo y no se pierda la alineación del tronco, en la posición de partida.

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

Star

34. Star sidekick

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 3 movimientos básicos de cada lado

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del sistema propioceptivo y estabilidad en el power House y en la musculatura del hombro

Instrucciones:

1. Subir al reformer por un lado, apoyando mano y luego pie, de tal manera que este quede apoyado en la hombrera del lado en el que subimos, y la mano en el centro de la barra, buscamos una línea con el tronco y la cabeza, una pierna extendida a un lado y un brazo extendido hacia el lado de igual manera, y despega el carro deslizante de su base.
2. Inhala para preparar el movimiento, luego exhalando lleva la pierna y el brazo libre hacia delante, sin perder el control del cuerpo, ambos se mueven uniformemente y alineados.
3. Inhala y regresa al centro, luego lleva la pierna libre hacia atrás, mientras que el brazo libre se dirige hacia delante y la espalda hacia una breve extensión.

Recomendaciones:

Se debe mantener el hombro hacia abajo y la mano firmemente apoyada, sin recargar el peso hacia ella, todo el cuerpo esta controlado por el power house y los hombros bien activados.

El cuerpo entero debe mantenerse firme, mientras el brazo y la pierna libre se mueven, y mantén la mirada en un punto fijo, para conservar la estabilidad del cuerpo más fácilmente.

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 stertch series

35. Long back stretch prep (both arms, sit on carriage)

NIVEL: PREPARATORIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Flexibilización de miembro superior, especialmente de la musculatura anterior del hombro y brazo.

Instrucciones:

1. Sentados de espaldas a la barra, piernas extendidas entre las hombreras, colocar la manos apoyadas en una serie con las palmas de la mano hacia abajo, y en otra con las palmas de la mano hacia arriba, y las manos al ancho de los hombros y los brazos completamente extendidos.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y conservando los brazos extendidos y los hombros hacia abajo, mueve el carro hacia delante desde tu power House, basculando tu pelvis hacia atrás.
3. Inhalando regresa a la posición de partida y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se deben mantener los hombros hacia abajo, y los brazos extendidos, y realizar el movimiento desde el power house, no desde los brazos.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long stertch series

36. Long back stretch prep (One arm, sit on carriage, incline to the side)

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Flexibilización de miembro superior, especialmente de la musculatura anterior del hombro y brazo y los músculos dorsales.

Instrucciones:

1. Sentados de espaldas a la barra, piernas extendidas entre las hombreras, colocar una mano con los dedos apuntando hacia fuera y en la esquina de la barra, con el otro brazo extendido hacia arriba a un lado de la cabeza, y el tronco en rotación hacia un lado.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna y conservando el hombro hacia abajo, mueve el carro, alejándolo de su base tanto como te sea posible sin perder el control, e inclinado el tronco hacia un lado.
3. Inhalando regresa a la posición de partida y sin perder el control de tu cuerpo.

Recomendaciones:

Se deben mantener los hombros hacia abajo, y los brazos extendidos, y realizar el movimiento desde el power house, no desde los brazos.

Contraindicado en caso de dolor en el hombro, ó alguna patología que restrinja su 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

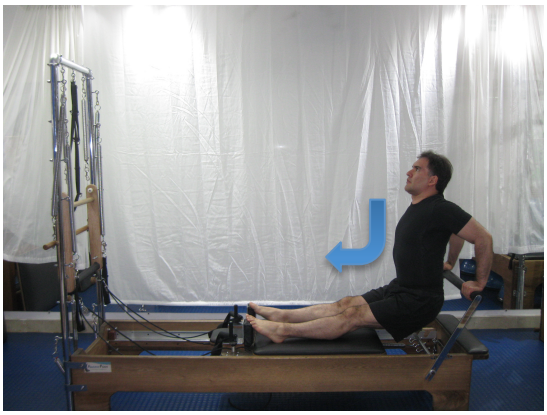
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long stertch series

37. Long back stretch



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 en cada dirección

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento del Power House
Fortalecimiento de miembro superior, hombros y brazos

Instrucciones:

1. Se colocan los pies con los dedos apoyados sobre las hombres, las piernas extendidas, las manos sobre la barra con los dedos apuntando hacia el cuerpo, los brazos extendidos y las piernas, el tronco y cabeza alineados.
2. Inhala para preparar el movimiento. Exhalando lleva el ombligo hacia tu columna acerca las nalgas hacia la barra, posteriormente flexiona los codos, manteniendo los hombros hacia abajo, luego proyecta el cuerpo hacia delante, haciendo un movimiento circular, y posteriormente eleva nuevamente el cuerpo hasta la posición de partida, es un movimiento circular.
3. Inhalando regresa a la posición de partida y sin perder el control de tu cuerpo. Realiza 5 movimientos en una dirección y luego 5 en la otra dirección.

Recomendaciones:

Se deben mantener los hombros hacia abajo, y y las piernas firmes y extendidas, y articula la pelvis haciendo anteversión y retroversión.

El trabajo debe ser contralado por el power House y los hombros firmemente enganchados y activados, de lo contrario el ejercicio recargaría las muñecas y produciría tensión en los codos y 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

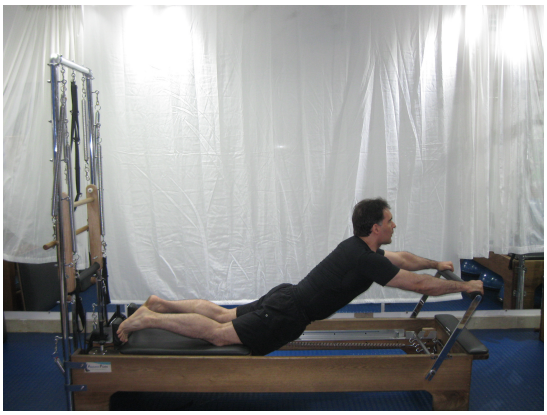
Asunto de Seguridad

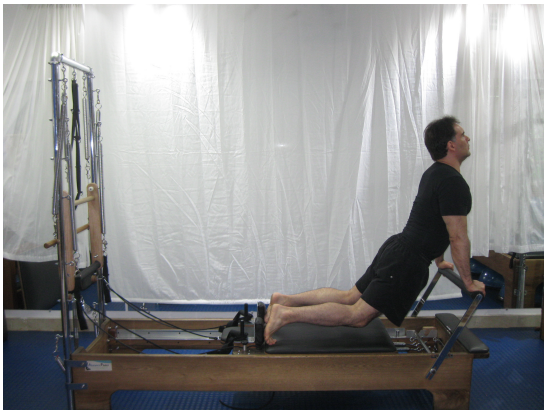
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long stertch series

38. Down stretch, knees up





NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del Power House
Fortalecimiento del miembro superior, en especial del hombro.

Instrucciones:

De rodillas sobre el carro o tabla deslizante, piernas separadas al ancho de los hombros, pies apoyados en las hombreras, manos al ancho de los hombros y codos extendidos, la columna el alargamiento y la vista hacia el frente. Se inicia con el carro apoyado sobre la base.

1. Manteniendo esta posición erguida de modo tal que los hombros se encuentren siempre hacia abajo, inicia inhalando para preparar el movimiento, y exhala llevando el carro deslizante hacia atrás.
2. Mientras llevas el carro hacia atrás, sigues alargando la columna vertebral como si una cuerda tirara de tu cabeza hacia arriba.
3. Inhala. Y regresa hacia delante, esta vez elevando las rodillas al acercarse el carro a la base, pero no lo dejes apoyar. Luego desciende las rodillas armónicamente y regresa hacia atrás nuevamente con las rodillas apoyadas. Es un ejercicio retador y muy exigente.

Recomendaciones:

Evitar hiper extender el cuello, y recargar el peso sobre las muñecas, debes enganchar bien tus escápulas y activar fuertemente tu power House.

Evita realizar este ejercicio si eres un principiante o si hay dolor lumbar.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

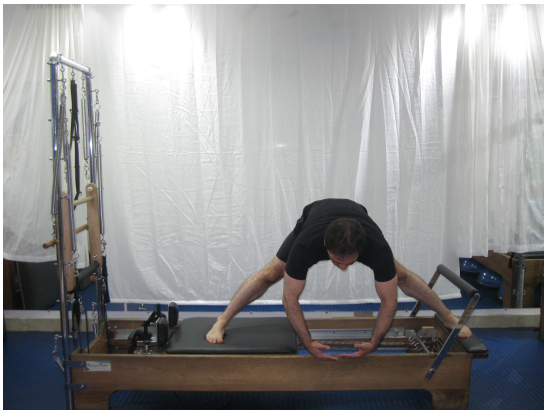
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side Splits

39. Picking flowers



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 – 10 para cada lado

Objetivos:

Activación del power House
Fortalecimiento del sistema propioceptivo
Flexibilidad de columna y miembros inferiores
Fortalecimiento de aductores y abductores del muslo

Instrucciones:

De pie y de lado sobre el carro deslizante, colocando un pie sobre la tabla para deslizamientos fija, y la otra sobre la tabla deslizante, colocando el pie de la tabla deslizante con una separación proximal a las hombreras, inicia el ejercicio con postura erguida, los brazos a los lados del cuerpo extendidos y el carro en su base.

1. Partiendo de la postura erguida, con el carro apoyado en su base, inhala para preparar el movimiento y exhala desplazando el carro, separando las piernas uniformemente, y exhala al mismo tiempo que vas separando las piernas e inclinado el tronco hacia delante.
2. Sigue exhalando, bajando el tronco y separando las piernas, al tiempo que llevas los brazos hacia abajo, como queriendo recoger un objeto del suelo, y baja tanto como tu capacidad y control muscular te lo permitan.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida, subiendo el tronco nuevamente y cerrando las piernas lentamente.

Recomendaciones:

Conserva la estabilidad de tu cuerpo, distribuye uniformemente el peso de tu cuerpo en todo el pie, sin recargarte ni adelante ni atrás, e inclínate hacia delante conservando el peso del cuerpo equilibrado en todo el pie.

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 Splits

40. Cross touch

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del Powerhouse
Fortalecimiento del sistema propioceptivo
Flexibilidad de columna y miembros inferiores
Fortalecimiento de aductores y abductores del muslo

Instrucciones:

De pie y de lado sobre el carro deslizante, colocando un pie sobre la tabla para deslizamientos fija, y la otra sobre la tabla deslizante, colocando el pie de la tabla deslizante con una separación proximal a las hombreras, inicia el ejercicio con postura erguida, los brazos a los lados del cuerpo extendidos y el carro en su base.

1. Partiendo de la postura erguida, con el carro apoyado en su base, inhala para preparar el movimiento y exhala desplazando el carro, separando las piernas uniformemente, y exhala al mismo tiempo que vas separando las piernas e inclinado el Tronco y rotando, llevando el brazo del lado opuesto a la pierna que está en el carro, cerca de la pierna, mientras el otro brazo sube, con rotación interna.
2. Regresa hacia arriba con control y desde tu centro, inhala de nuevo y vuelve a separar el carro de nuevo, inclina el tronco otra vez y rota, esta vez llevas el otro brazo hacia la otra pierna, repitiendo el mismo movimiento pero del lado opuesto..
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida, subiendo el tronco nuevamente y cerrando las piernas lentamente.

Recomendaciones:

Conserva la estabilidad de tu cuerpo, distribuye uniformemente el peso de tu cuerpo en todo el pie, sin recargarte ni adelante ni atrás, e inclínate hacia delante conservando el peso del cuerpo equilibrado en todo el pie.

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 Splits

41. The Saw

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del power House
Fortalecimiento del sistema propioceptivo
Flexibilidad de columna y miembros inferiores
Fortalecimiento de aductores y abductores del muslo

Instrucciones:

De pie y de lado sobre el carro deslizante, colocando un pie sobre la tabla para deslizamientos fija, y la otra sobre la tabla deslizante, colocando el pie de la tabla deslizante con una separación proximal a las hombreras, inicia el ejercicio con postura erguida, los brazos a los lados del cuerpo extendidos y el carro deslizante separado de su base a una distancia de 15 a 20 cm y, ahí se queda en todo el ejercicio.

1. Partiendo de la postura erguida, con el carro separado de su base, inhala para preparar el movimiento y exhala inclinado el Tronco y rotándolo, llevando el brazo del lado opuesto a la pierna que está en el carro, cerca de la pierna, mientras el otro brazo sube, con rotación interna.
2. Regresa hacia arriba con control y desde tu centro, inhala de nuevo y vuelve a inclinar el tronco otra vez y rota, esta vez llevas el otro brazo hacia la otra pierna, repitiendo el mismo movimiento pero del lado opuesto..
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida, subiendo el tronco nuevamente y cerrando las piernas lentamente.

Recomendaciones:

Conserva la estabilidad de tu cuerpo, distribuye uniformemente el peso de tu cuerpo en todo el pie, sin recargarte ni adelante ni atrás, e inclínate hacia delante conservando el peso del cuerpo equilibrado en todo el pie.

El carro deslizante se debe mantener todo el tiempo el la misma posición.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Side Splits

42. Side split, foot on bar

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

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del power House
Fortalecimiento del sistema propioceptivo
Flexibilidad de miembros inferiores
Fortalecimiento de aductores y abductores del muslo

Instrucciones:

De pie y de lado sobre el carro deslizante, colocando un pie sobre la barra de pies, y la otra sobre la tabla deslizante, colocando el pie de la tabla deslizante con una separación proximal a las hombreras, inicia el ejercicio con postura erguida, los brazos a los lados del cuerpo extendidos y el carro deslizante separado de su base.

1. Partiendo de la postura erguida, con el carro separado de su base, inhala para preparar el movimiento y exhala realizando una apertura de piernas.
2. Conserva las piernas extendidas, y la alineación del cuerpo, donde no se realiza ninguna inclinación ni movimiento de balanceo.
3. Inhala. Y regresa a la posición de partida, subiendo el tronco nuevamente y cerrando las piernas lentamente.

Recomendaciones:

Conserva la estabilidad de tu cuerpo, distribuye uniformemente el peso de tu cuerpo en todo el pie, sin recargarte ni adelante ni atrás, e inclínate hacia delante conservando el peso del cuerpo equilibrado en todo el pie.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Short box

43. Twist 1

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: Asegurar el carro deslizante con 3 resortes
REPETICIONES: 5 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del Power House

Instrucciones:

Inicia sentado de frente a la barra sobre el Box, el cual está ubicado de forma corta.
Elevando los brazos y sosteniéndolos extendidos encima de la cabeza, con la barra de short Box sostenida al ancho del los hombros, y la vista hacia el frente, y los pies asegurados en la cinta con los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
1. Inhala para preparar el movimiento, luego exhalando y conservando los brazos levantados al lado de la cabeza y sin moverlos, rota e inclina el cuerpo hacia un lado, conservando la alineación de columna y brazos, la espalda en bloque se mueve hacia el lado.
2. Inhala. Y regresa a la posición de partida, luego exhalando vas hacia el otro lado.

Recomendaciones:

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

Procurar por no mover los brazos durante 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Short box

44. Twist 2

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: Asegurar con 3 resortes
REPETICIONES: 3 a 6 de cada lado

Objetivos:

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

Instrucciones:

Sentado de frente sobre el box, los pies sostenidos por la cinta de soporte, las manos detrás de la cabeza, la columna alineada y alargada, y la vista hacia el frente.

1. Manteniendo esta posición erguida Inhalando para preparar el movimiento, y conservando los brazos bien abiertos, iniciar el movimiento con rotación del tronco hacia un lado y luego comenzar a inclinarlo y rotando el tronco y bajando hasta quedar casi de lado en el box, las caderas se levantan un poco mientras se alcanza el límite, y los pies permanecen anclados en su posición, todo esto exhalando.
2. Inhala y vuelve al centro, para dirigirte hacia el otro lado y realizar la misma acción.

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.

Todo el tiempo debe mantenerse activo 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Short box

45. Round the world

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: Asegurar con 3 resortes
REPETICIONES: 3 a 6 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Power House".
Fortalecimiento de la musculatura abdominal.

Instrucciones:

Sentado de frente sobre el box, los pies sostenidos por la cinta de soporte, tomar los antebrazos con las manos, y mantener los brazos en flexión y alinear los codos con los hombros, la columna alineada y alargada, y la vista hacia el frente.

1. Manteniendo esta posición erguida Inhalando para preparar el movimiento, y conservando los brazos en la posición descrita anteriormente, iniciar el movimiento con rotación del tronco hacia un lado y exhalando, y luego comenzar a inclinarlo y rotando el tronco, haciendo un movimiento circular, yendo de un lado para otro, y luego regresar por el otro lado.
2. Inhala y vuelve al centro, para dirigirte hacia el otro lado y realizar la misma acción.

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.

Todo el tiempo debe mantenerse activo el Power House

Inhala siempre en el centro con la columna erguida, y exhala, rotando e inclinando el tronco hacia los lados.

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

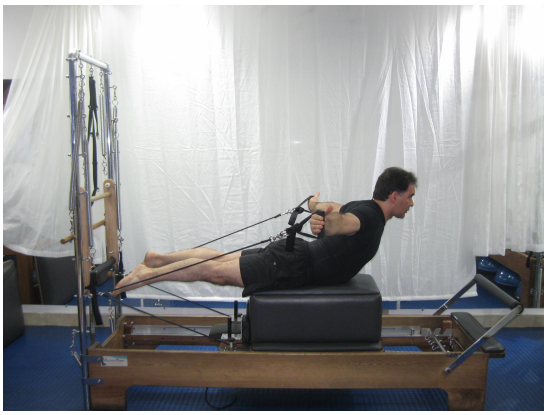
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long box

46. Breast stroke



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1azul, ó un rojo, un amarillo
REPETICIONES: 3 repeticiones

Objetivos:

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

Instrucciones:

De cúbito prono sobre el long box, de frente a la barra de pies, iniciar con el cuerpo alineado, las rodillas flexionadas a 90 grados, tomar las agarraderas y buscar que los brazos queden flexionados con las manos alineadas con los hombros, y que los cables queden por encima de los brazos.

1. Manteniendo los brazos flexionados como en la posición descrita anteriormente, inhalar moviendo las piernas 3 veces de forma vigorosa, aumentando aún más la flexión de rodillas.
2. Seguidamente exhalar extendiendo los brazos hacia el frente al tiempo que se extienden las piernas atrás, luego llevar los brazos hacia los lados y levantar el pecho del box, haciendo una extensión de la columna, llevando los brazos hacia atrás realizando así un movimiento circular, todo esto en una larga exhalación.
3. Regresar a la posición anterior y repetir desde los 3 movimientos de las piernas, con las rodillas flexionadas.

Recomendaciones:

Al extender la columna, evitar hiper extender la cabeza y el cuello, buscar siempre la alineación, donde se levanta el pecho y la cabeza acompaña la extensión de la columna, sin llevar la cabeza hacia atrás..

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. Swimming

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: Asegurar el carro con 2 resortes, mientras menos más inestable y exigente es el ejercicio
REPETICIONES: 20

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Propiocepción
Flexibilización de la cadena muscular posterior.
Fortalecimiento de la cadena muscular posterior.
Flexibilidad de columna

Instrucciones:

De cúbito prono sobre el long box, de frente a la barra de pies, con los brazos y piernas extendidas, y la columna bien alargada y alineada, evitar llevar la cabeza hacia atrás y no olvidar la activación de la musculatura abdominal.

1. Este es el ejercicio swimming de Mat. Se inicia partiendo de la posición descrita anteriormente, inhalando y alternando los brazos y piernas vigorosamente exhalando.
2. Realizar 20 movimientos de brazos alternando con las piernas, en donde cada 5 movimientos se inhala y cada 5 se exhala.
3. Conservar el ombligo hacia la columna vertebral todo el tiempo.

Al realizar el ejercicio sobre el box, se incrementa la dificultad del ejercicio, con respecto al ejercicio realizado en el suelo, ya que es una superficie inestable.

Recomendaciones:

Evitar llevar la cabeza hacia atrás para no tensionar el 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long box

48. Rocking

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: Asegurar el carro deslizante con 2 resortes
REPETICIONES: 3 a 5 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la cadena muscular anterior.
Fortalecimiento de la cadena muscular posterior.
Flexibilidad de columna

Instrucciones:

De cúbito prono sobre el long box, de frente a la barra de pies, tomar los empeines de ambos pies con las manos y sostener, vista hacia el frente y alinear la cabeza y el cuello con la columna dorsal, evitando la extensión hacia atrás.

1. Partiendo de la posición anterior, inhalar, bajar la cabeza y proyectar el cuerpo hacia delante, exhalar.
2. Retornar hacia arriba inhalando, y realizando un movimiento de balance hacia delante y hacia atrás.
3. Regresar a la posición anterior y repetir.

Recomendaciones:

Al extender la columna, evitar hiper extender la cabeza y el cuello, buscar siempre la alineación, donde se levanta el pecho y la cabeza acompaña la extensión de la columna, sin llevar la cabeza hacia atrás.

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

49. Grasshopper

NIVEL: AVANZADO

RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 3 series

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Propiocepción
Flexibilización de la cadena muscular posterior.
Fortalecimiento de la cadena muscular posterior.
Flexibilidad de columna

Instrucciones:

De cúbito prono sobre el long box, con las crestas iliacas al borde, las piernas completamente extendidas y bien activas, las manos apoyadas en la tabla para deslizamientos y los brazos extendidos, manteniendo el enganche escapular, y la cabeza alineada con la columna vertebral. Todo el cuerpo activo y en alargamiento, y los pies en posición "V", con los talones bien conectados.

1. Conservando el cuerpo activo y alargado, como si una cuerda jalara de la cabeza y otra de las piernas, activando los glúteos y el Power House, comenzar inclinando el tronco y todo el cuerpo hacia delante, moviéndose en un solo bloque, flexionando los codos con los brazos pegados a los lados del cuerpo y conservando los hombros bien abajo, todo esto inhalando .
2. Mientras se está inclinado hacia delante, flexionar las rodillas conservando la posición "V", esto exhalando, luego extender nuevamente las piernas inhalando.
3. Ahora regresa hacia arriba, moviendo el cuerpo en bloque y, realizando 3 golpes consecutivos exhalando, al tiempo que vas subiendo y regresando a la posición de partida.

Recomendaciones:

Mantener todo el cuerpo activo y sobre todo el Power House y los glúteos.

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

50. Swan dive, hands on bar

NIVEL: PREPARATORIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 8 a 10

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la cadena muscular anterior.
Fortalecimiento de la cadena muscular posterior.
Flexibilidad de columna

Instrucciones:

De cúbito prono sobre el long box, con las manos apoyadas sobre la barra de pies, los brazos extendidos, el abdomen en apoyo sobre el Box, y las piernas completamente extendidas con los glúteos bien activos y ligeramente separadas con una rotación externa de caderas, vista hacia el suelo.

1. Conservando el cuerpo activo y alargado, como si una cuerda jalara de la cabeza y otra de las piernas, activando los glúteos y el Power House, inhala para preparar el movimiento, exhalar y comenzar moviendo el carro hacia delante, manteniendo los brazos extendidos y los hombros bien hacia abajo. .
2. Realizando la exhalación y el movimiento hacia delante, sigue hasta aproximar el caro en su base, y vas alargando la columna tanto como puedas al tiempo que extiendes la misma si hiperextender la zona lumbar, conserva bien abajo los hombros y el Power House bien activo .
3. Ahora regresa hacia atrás inhalando y comienza de nuevo.

Recomendaciones:

Evita llevar la cabeza hacia atrás mientras realizas la extensión de la columna.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Long box

51. Swan

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, amarillo ó rojo.
REPETICIONES: 3 a 5 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la cadena muscular anterior.
Fortalecimiento de la cadena muscular posterior.
Flexibilidad de columna

Instrucciones:

Utilizando el long Box, y apoyando la pelvis y los muslos sobre el borde del Box, de tal manera que las crestas iliacas queden en el borde, y las piernas con las rodillas flexionadas y abiertas, los pies en posición "V" y apoyados sobre la tabla para deslizamientos y, el tronco hacia abajo, redondeando la columna, sin tocar el abdomen el Box, y los brazos extendidos hacia el frente.

1. Inhalando se empieza a realizar una extensión de la columna vertebral, elevando los brazos hacia el techo, haciendo una extensión de columna lo más que se pueda, luego los brazos se van abriendo hacia los lados y van bajando haciendo un movimiento circular.
2. Luego exhalar y, empujar el carro hacia delante al tiempo que se proyecta el cuerpo y los brazos hacia el frente, extendiendo las rodillas.
3. Seguidamente se vuelve hacia arriba nuevamente, extendiendo la columna, flexionando las rodillas y llevando los brazos hacia arriba, esta vez no se hace el movimiento circular con los brazos, luego se regresa nuevamente hacia delante exhalando, y se inicia de nuevo el movimiento regresando hacia atrás y hacia la extensión de columna inhalando.

Recomendaciones:

Evita llevar la cabeza hacia atrás mientras realizas la extensión de la columna.

Se puede colocar una superficie abollonada en el borde del cajón, para evitar que talle, ya que a algunas personas les puede resultar incómodo el ejercicio.
Hacer la extensión de columna en inhalación y el empuje del carro hacia delante en exhalación.

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

52. Slide plank

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control
Fortalecimiento del miembro superior

Instrucciones:

Utilizando el Long Box, con la barra de pies en una posición baja, apoyar las manos hacia los lados en el Box, posición de plancha, y los pies apoyados sobre la barra, en metatarsos y dedos. Buscar alineación del cuerpo.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y empujar el carro hacia delante, sin perder el control de los hombros ni arquear la espalda, al tiempo que se eleva una pierna haciendo extensión de cadera y, con la rodilla extendida. Subir la pierna solo hasta donde se mantiene el control de la pelvis sin arquear la columna y sin perder el neutro de la pelvis.
2. Regresar al centro inhalando, y seguidamente desplazar el carro de nuevo exhalando y elevando la otra pierna.

Recomendaciones:

Cuidar la alineación de la columna, las piernas y la cabeza.

Mantener los hombros activos y enganchados, evitar que se suban.

Cuidar de no llevar la cabeza hacia atrás y de no arquear la columna, conservando siempre la posición neutra de la pelvis.

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

53. Arabesque

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control
Fortalecimiento del miembro superior

Instrucciones:

Utilizando el Long Box, con la barra de pies en una posición baja, apoyar las manos hacia los lados en el Box, posición de plancha, y los pies apoyados sobre la barra, en metatarsos y dedos. Buscar alineación del cuerpo.

1. Inhalar y elevar una pierna tanto como sea posible, seguidamente exhalando ir bajado la pierna y en simultanea desplazar el carro hacia delante, hasta llevar la pierna a nivel de la cadera y extendida, buscando alineación de hombros columna cadera y pierna..
2. Regresar al centro inhalando, y seguidamente elevar de nuevo la pierna, y una vez en la base el carro, cambiar elevando la otra pierna, para continuar con el ejercicio de la misma manera.

Recomendaciones:

Cuidar la alineación de la columna, las piernas y la cabeza.

Mantener los hombros activos y enganchados, evitar que se suban.

Cuidar de no llevar la cabeza hacia atrás y de no arquear la columna, conservando siempre la posición neutra de la pelvis.

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

Tendon stretch

54. Preps sit on bar, push both legs, one leg

NIVEL: PREPARATORIO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo, ó un rojo.
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Power House".
Preparación para le ejercicio "Tendon Stretch" (Ejercicio Nro. 55)

Instrucciones:

Sentado sobre la barra de pies, de tal manera que los isquiones queden asegurados hacia delante sobre la barra, alargar la columna , vista hacia el frente, apoyar las manos en la barra con los dedos de la mano hacia delante, colocar los dos pies en el borde de la tabla o carro deslizante, apoyando el puente del pie, esto para el primer ejercicio y, para el segundo colar solamente un pie, mientras el otro queda con la rodilla extendida y sosteniendo la pierna.

1. Para el primer ejercicio con los pies en apoyo, inhala para preparar el movimiento, partiendo de la posición con rodillas flexionadas, y el Power House bien activo, luego empujar el carro exhalando, hasta extender las rodillas completamente, hacerlo suavemente, luego retornar inhalando y repetir de nuevo.
2. Para el segundo ejercicio, partiendo de la posición con una sola pierna apoyada, inhalar para preparar el movimiento y seguidamente, exhalar y extender la rodilla empujando el carro hacia delante, y mantener la otra pierna sostenida con la rodilla en extensión tanto como sea posible, luego regresar flexionando la rodilla inhalando y, evitar que el carro golpee en la base, luego comenzar de nuevo y después de 10 repeticiones cambiar la pierna.

Recomendaciones:

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

Agarra la barra firmemente con las manos para evitar irse hacia atrás.

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

Tendon stretch

55. Two feet

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo
REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.
Fortalecimiento de miembro superior.

Instrucciones:

Iniciamos apoyando las manos a la anchura de los hombros sobre la barra de pies, colocamos las puntas de los pies sobre el borde del carro ó tabla deslizante, con las rodillas extendidas, no deben estar apoyados ni los muslos ni las nalgas, solo sostenimiento y soporte con las manos y pies. Activando firmemente los músculos abdominales.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja el carro deslizante, bajando las nalgas, conservando las piernas extendidas, los dedos de los pies y la base del pie al borde del carro deslizante y, deslizarse hacia delante moviendo el cuerpo sobre el hombro, hasta un punto donde se tenga control.
2. Inhala y regresa a la posición de partida elevando la pelvis tanto como sea posible y comienza de nuevo.

Recomendaciones:

Asegúrate de realizar la acción desde el Power House y de mantener los hombros hacia abajo durante todo 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

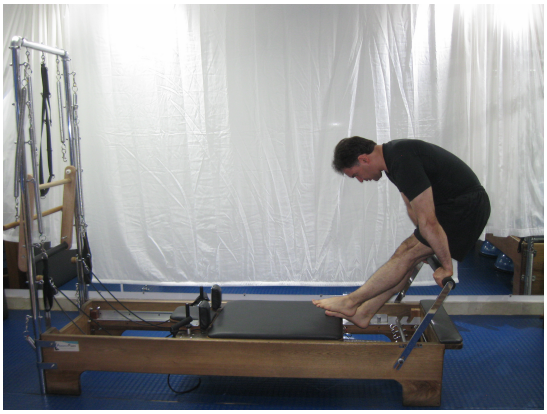
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Tendon stretch

56. Reaching forward



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo.
REPETICIONES: 6 a 10 con cada pierna

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.
Fortalecimiento de miembro superior.

Instrucciones:

Iniciamos apoyando las manos a la anchura de los hombros sobre la barra de pies, colocamos un pie sobre el borde del carro ó tabla deslizante, y la otra pierna levantada sin tocar el carro deslizante. Las rodillas extendidas, no deben estar apoyados ni los muslos ni las nalgas, solo sostenimiento y soporte con las manos y pie. Activando firmemente los músculos abdominales.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja el carro deslizante, bajando las nalgas, conservando ambas piernas extendidas y la base del pie en apoyo al borde del carro deslizante y, deslizarse hacia delante moviendo el cuerpo sobre el hombro, hasta un punto donde se tenga control.
2. Inhala y regresa a la posición de partida elevando la pelvis tanto como sea posible y comienza de nuevo. Realiza 6 a 10 repeticiones con cada pierna.

Recomendaciones:

Asegúrate de realizar la acción desde el Power House y de mantener los hombros hacia abajo durante todo 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Tendon stretch

57. Reaching side

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo.
REPETICIONES: 6 a 10 con cada pierna

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.
Fortalecimiento de miembro superior.

Instrucciones:

Iniciamos apoyando las manos a la anchura de los hombros sobre la barra de pies, y una pierna extendida en medio de los brazos. Colocamos un pie sobre el borde del carro ó tabla deslizante, y la otra pierna levantada y extendida hacia un lado. Las rodillas extendidas, no deben estar apoyados ni los muslos ni las nalgas, solo sostenimiento y soporte con las manos y pie. Activando firmemente los músculos abdominales.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja el carro deslizante, bajando las nalgas, conservando ambas piernas extendidas y la base del pie en apoyo al borde del carro deslizante y, deslizarse hacia delante moviendo el cuerpo sobre el hombro, hasta un punto donde se tenga control. La pierna extendida hacia fuera conserva esa posición.
2. Inhala y regresa a la posición de partida elevando la pelvis tanto como sea posible y comienza de nuevo. Realiza 6 a 10 repeticiones con cada pierna.

Recomendaciones:

Asegúrate de realizar la acción desde el Power House y de mantener los hombros hacia abajo durante todo 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

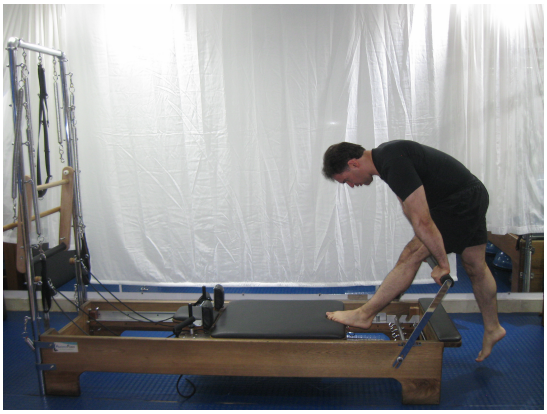
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Tendon stretch

58. Reaching back



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo.
REPETICIONES: 6 a 10 con cada pierna

Objetivos:

Activación del "Powerhouse"
Activación y fortalecimiento del músculo transverso abdominal.
Fortalecimiento de miembro superior.

Instrucciones:

Iniciamos apoyando las manos a la anchura de los hombros sobre la barra de pies, y una pierna extendida en medio de los brazos. Colocamos un pie sobre el borde del carro ó tabla deslizante, y la otra pierna levantada y extendida hacia atrás. Las rodillas extendidas, no deben estar apoyados ni los muslos ni las nalgas, solo sostenimiento y soporte con las manos y pie. Activando firmemente los músculos abdominales.

1. Inhala para preparar el movimiento, exhala y empuja el carro deslizante, bajando las nalgas, conservando ambas piernas extendidas y la base del pie en apoyo al borde del carro deslizante y, deslizarse hacia delante moviendo el cuerpo sobre el hombro, hasta un punto donde se tenga control. La pierna extendida hacia atrás conserva esa posición.
2. Inhala y regresa a la posición de partida elevando la pelvis tanto como sea posible y comienza de nuevo. Realiza 6 a 10 repeticiones con cada pierna.

Recomendaciones:

Asegúrate de realizar la acción desde el Power House y de mantener los hombros hacia abajo durante todo 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Snake & Twist

59. Snake

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo
Repeticiones: 3 a 6 de cada lado

Objetivos:

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

Instrucciones:

Entrar por un lado del reformer, apoyando siempre primero mano – Pie, mano – pie. Colocar primero la mano sobre la hombrera del lado en el que se entra, luego el pie opuesto a la mano de apoyo, sobre la tabla para deslizamientos o la barra de pies, seguidamente subir sobre el reformer y colocar la otra mano en el borde ó la esquina opuesta del carro deslizante, seguidamente montar el otro pie sobre el otro. Iniciar en una posición de pelvis alta y la vista hacia abajo, como se ve en la foto "Con apoyo bajo fase 1".

1. Partiendo de la posición de partida, Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar desplazando el carro deslizante hacia delante, y al mismo tiempo que se baja la pelvis y se va extendiendo la columna vertebral, la cabeza y el cuello se alargan y los hombros se mantienen hacia abajo, la vista va hacia el frente.
2. Retornar a la posición de partida inhalando y elevando nuevamente la pelvis.

Nota: Para una mayor dificultad, se colocan los pies sobre la barra.

Recomendaciones:

Evitar elevar los hombros durante la ejecución del ejercicio.

No llevar la cabeza hacia atrás, de tal manera que se exagera la extensión de la columna cervical.

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

Snake & twist

60. Twist

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo
Repeticiones: 3 a 6 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de miembro superior
Fortalecimiento de los músculos oblicuos
Flexibilización de la columna vertebral

Instrucciones:

Entrar por un lado del reformer, apoyando siempre primero mano – Pie, mano – pie. Colocar primero la mano sobre la hombrera del lado opuesto al que se va ha entrar, luego el pie opuesto a la mano de apoyo, sobre la tabla para deslizamientos o la barra de pies, seguidamente subir sobre el reformer y colocar la otra mano en el borde ó la esquina del carro deslizante, quedando alineada con la otra mano, seguidamente montar el otro pie sobre el otro. Iniciar en una posición de pelvis alta y la vista hacia abajo, como se ve en la foto "Con apoyo bajo fase 1".

1. Partiendo de la posición de partida, Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar desplazando el carro deslizante hacia delante, y al mismo tiempo que se baja la pelvis y se va rotando la columna vertebral, acercando la nalga al carro deslizante, la cabeza y el cuello se alargan y los hombros se mantienen hacia abajo, la vista va hacia el frente.
2. Retornar a la posición de partida inhalando y elevando nuevamente la pelvis, desrotando la columna vertebral.

Nota: Para una mayor dificultad, se colocan los pies sobre la barra.

Recomendaciones:

Evitar elevar los hombros durante la ejecución del ejercicio.

No llevar la cabeza hacia atrás, de tal manera que se exagera la extensión de la columna cervical.

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

Snake & twist

61. Twist one arm

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 resorte azul, ó un amarillo
Repeticiones: 6 a 10 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de miembro superior
Fortalecimiento de los músculos oblicuos
Flexibilización de la columna vertebral

Instrucciones:

Entrar por un lado del reformer, apoyando siempre primero mano – Pie, mano – pie. Colocar primero la mano sobre la hombrera del lado en el que se entra, luego el pie opuesto a la mano de apoyo, sobre la tabla para deslizamientos, seguidamente subir sobre el reformer y cruzar la otra pierna por encima de la de apoyo, de tal manera que un pie reposa sobre el que está apoyado. El brazo libre se lleva hacia arriba en línea con el hombro y extendido, y el tronco alineado con el resto del cuerpo, cabeza, tronco, cadera y piernas alineadas y la vista hacia el frente.

1. Partiendo de la posición de partida, Inhalar para preparar el movimiento, despegar el carro deslizante de su base y rotar el tronco exhalando, llevando el brazo que está arriba hacia dentro , conservando la posición del carro separado de su base.
2. Retornar a la posición de partida inhalando y elevando nuevamente el brazo y desrotando la columna vertebral.

Recomendaciones:

Mantener el hombro del brazo de apoyo siempre hacia abajo, enganchando las escápulas, de esta manera el esfuerzo se hará en la musculatura y no en la articulación.

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

Knee stretch

62. Attitud (Single leg)

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 a 10 con cada pierna

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del miembro superior e inferior.

Instrucciones:

Ambas manos apoyadas sobre la barra de pies, al ancho de los hombros, brazos en extensión y hombros hacia abajo y activados, el carro o tabla deslizante en su base, una pierna elevada hacia atrás con la rodilla flexionada, la pierna en apoyo, con la rodilla extendida, con el talón colocado sobre la hombrera y los metatarsos y dedos en apoyo sobre el carro deslizante y, para mayor dificultad se apoyan los metatarsos y dedos sobre la hombrera.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar desplazando el carro hacia atrás, conservando la pierna de apoyo con la rodilla extendida y la pierna que está arriba se mantiene en esa posición todo el tiempo, conservando la rodilla entendida.
2. Retornar a la posición de partida inhalando y repetir de nuevo el empuje hacia atrás exhalando.

Recomendaciones:

Evitar apoyar el carro en su base, de tal manera que no golpee, ni rebote.

Conservar siempre los hombros activos, la mano con los pulgares por encima de la barra y el esfuerzo concentrado en el Powerhouse y en el enganche escapular, es decir, con la activación correcta de la musculatura del hombro y en especial de la escápula y músculos dorsales, para evitar recargar el peso sobre las muñecas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Knee stretch

63. One leg kick

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 a 10 con cada pierna

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del miembro superior e inferior.
Fortalecimiento de isquitibiales

Instrucciones:

Ambas manos apoyadas sobre la barra de pies, al ancho de los hombros, brazos en extensión y hombros hacia abajo y activados, una pierna elevada hacia atrás con la rodilla extendida, la pierna en apoyo, con la rodilla extendida, con el talón colocado sobre la hombrera y los metatarsos y dedos en apoyo sobre el carro deslizante y, para mayor dificultad se apoyan los metatarsos y dedos sobre la hombrera.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar Flexionando la rodilla de la pierna que se encuentra levantada, el carro permanece en una posición estática, todo el cuerpo se mantiene en posición alineada.
2. Retornar a la extensión de rodilla inhalando y repetir la flexión nuevamente exhalando, 10 repeticiones con cada pierna.

Recomendaciones:

Conservar la alineación neutral de la pelvis, evitando arquear la espalda.

Conservar el control desde el Powerhouse y evitar que los hombros se suban.

No mover el carro deslizante.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

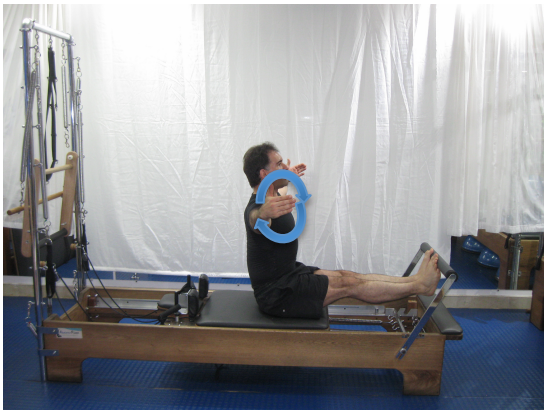
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Stomach massage series

64. Arm circles



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes, un amarillo y un azul
REPETICIONES: 5 movimientos de brazos en cada dirección y en 3 posiciones, a los lados, al frente y hacia arriba

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de estabilidad dinámica para el tronco

Instrucciones:

Sentado de frente a la barra, cerca del borde anterior de la tabla deslizante, colocar los pies en posición "V" sobre dedos y metatarsos en la barra, con la columna vertebral bien alargada, los brazos extendidos hacia los lados al nivel de los hombros.

1. En la forma uno del movimiento, se mantiene el carro en una posición estática, con las piernas extendidas, y se realizan movimientos circulares de los brazos, empezando por el lado, 5 en una dirección y 5 en otra, los círculos no son grandes, luego se hacen hacia el frente de la misma forma anterior, y luego se hacen hacia arriba, de igual manera. Se inhala y se exhala de forma fluida durante la ejecución del movimiento.
2. En la forma 2 del ejercicio, se hacen los mismos movimientos de brazos descritos anteriormente, pero esta vez el carro se desplaza, flexionando y extendiendo las rodillas, mientras se mueven los brazos, acá hay que coordinar el movimiento de brazos y piernas.

Recomendaciones:

Conservar el alargamiento de la columna vertebral, los hombros hacia abajo, aún si los brazos se mueven, y la activación abdominal, con el ombligo hacia la columna vertebral.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Stomach massage series

65. Triceps with dumbells

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes azules, ó un amarillo y un azul
REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de estabilidad dinámica para el tronco

Instrucciones:

Sentado de frente a la barra, cerca del borde anterior de la tabla deslizante, colocar los pies en posición "V" sobre dedos y metatarsos en la barra, con la columna vertebral bien alargada, y las rodillas flexionadas, codos flexionados detrás de la cabeza, sosteniendo un par de mancuernas de máximo 1 libra de peso, los codos se dirigen hacia los lados.

1. Iniciando con los codos flexionados, manos detrás de la cabeza, rodillas flexionadas, espalda erguida y posición "V" en los pies, inhalar para preparar el movimiento, y exhalar al tiempo que empuja el carro hacia atrás extendiendo las rodillas, conservando la columna bien alargada, y extender los codos.
2. Retornar al centro inhalando y sin perder la posición de alargamiento, comenzar de nuevo y de forma fluida.

Recomendaciones:

Conservar el alargamiento de la columna vertebral, los hombros hacia abajo, aún si los brazos se mueven, y la activación abdominal, con el ombligo hacia la columna vertebral.

Evita redondear la zona lumbar, y si esto pasara y fuera incómodo con las piernas para realizar la extensión de rodillas, utilizar el Box como soporte para la espalda, ó algún otro elemento como un balón de 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot in straps

66. High frog

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes azules ó un amarillo y un azul
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de columna vertebral
Trabajo de estabilidad dinámica del tronco

Instrucciones:

Colocando las cintas en los pies, y partiendo de una posición vertical de piernas extendidas, elevar la espalda, el tronco, las nalgas y las piernas, hasta llegar a una posición con las piernas flexionadas y los pies en posición de "V" ó primera posición de Pilates. Apoyar los brazos firmemente con los codos extendidos, soportando el peso sobre los hombros y la espalda superior, además de los brazos, la cabecera debe de estar abajo, y el cuello y la cabeza en apoyo pero relajados, la fuerza principalmente está en el Powerhouse.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar extendiendo las rodillas, llevando las piernas hacia la diagonal, quedando a una inclinación máxima de 60 grados, buscando una línea entre las piernas, las caderas y el tronco.
2. Inhalar regresando a la posición de partida con las piernas flexionada.

Recomendaciones:

Tratar al máximo de moverse siempre por una misma línea, sin perder el control desde el Powerhouse ó central de poder.

No dejar apoyar el carro en su base.

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

Feet in straps

67. Magic circles

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes, 2 azules, ó un amarillo y un azul
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Trabajo de estabilidad dinámica del tronco
Fortalecimiento del miembro inferior

Instrucciones:

Colocando las cintas en los pies, y partiendo de una posición vertical de piernas extendidas, elevar la espalda, el tronco, las nalgas y las piernas, hasta llegar a una posición con las piernas extendidas y los pies en posición de "V" ó primera posición de Pilates. Apoyar los brazos firmemente con los codos extendidos, soportando el peso sobre los hombros y la espalda superior, además de los brazos, la cabecera debe de estar abajo, y el cuello y la cabeza en apoyo pero relajados, la fuerza principalmente está en el Powerhouse.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar e iniciar con movimientos circulares cortos, conservando las piernas extendidas y mantener una inclinación de máximo 60 grados y una línea entre piernas, caderas y tronco. Inhalar iniciando círculo hacia fuera y exhalar regresando al centro.
2. Realizar el ejercicio en dirección contraria, inhalar llevando las piernas hacia dentro y exhalar llevando las piernas hacia fuera.

Recomendaciones:

Tratar al máximo de moverse siempre por una misma línea, sin perder el control desde el Powerhouse ó central de poder.

No dejar apoyar el carro en su base.

Evitar flexionar las rodillas mientras se realiza el círculo.

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

Balance control

68. Control back prep

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 a 10

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento miembro superior
Estabilidad escapular

Instrucciones:

Apoyar ambas manos sobre las hombreras, con los dedos de la mano apuntando hacia delante, colocar los pies juntos, con los dedos de los pies, agarrando la barra de pies, los brazos extendidos, las piernas extendidas, la espalda alineada y la vista hacia el frente, las nalgas rozando las hombreras, formando 90 grados en la articulación de la cadera.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y elevar la pelvis articulando la columna vertebral, iniciando con una basculación de la pelvis hacia atrás, y elevar la pelvis hasta formar una línea entre hombros cadera y tobillos, los brazos se mantienen extendidos, el carro se desplaza hacia atrás y la mirada se dirige ahora hacia el techo.
2. Inhalar regresando a la posición de partida y prepararse para la siguiente repetición.

Recomendaciones:

Controlar el esfuerzo desde el Powerhouse y mantener los hombros hacia abajo durante todo el recorrido.

Evitar recargar todo el peso sobre las muñecas, los hombros deben de estar enganchados, activando toda la musculatura escapular, para evitar sobrecargar las muñecas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Balance control

69. Control back

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 con cada pierna alternando.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento miembro superior e inferior
Estabilidad escapular

Instrucciones:

Apoyar ambas manos sobre las hombreras, con los dedos de la mano apuntando hacia delante, colocar los pies juntos, con los dedos de los pies, agarrando la barra de pies, los brazos extendidos, las piernas extendidas, la espalda alineada y la vista hacia el frente, las nalgas rozando las hombreras, formando 90 grados en la articulación de la cadera.

1. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y elevar la pelvis articulando la columna vertebral, iniciando con una basculación de la pelvis hacia atrás, y elevar la pelvis hasta formar una línea entre hombros cadera y tobillos, al mismo tiempo se eleva una pierna manteniendo la rodilla extendida, los brazos se mantienen extendidos, el carro se desplaza hacia atrás y la mirada se dirige ahora hacia el techo.
2. Inhalar regresando a la posición de partida y prepararse para la siguiente repetición, elevando la otra pierna.

Recomendaciones:

Controlar el esfuerzo desde el Powerhouse y mantener los hombros hacia abajo durante todo el recorrido.

Evitar recargar todo el peso sobre las muñecas, los hombros deben de estar enganchados, activando toda la musculatura escapular, para evitar sobrecargar las muñecas.

Al elevar la pierna evitar arquear la espalda, hay que mantener el control fuertemente desde el Powerhouse.

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

Balance control

70. Control push prep

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza estabilidad y control del miembro superior.
Estabilidad escapular

Instrucciones:

Apoyando las palmas de las manos sobre las hombreras, los pies juntos apoyando los dedos sobre la barra de pies, alinear el tronco con los hombros, caderas y tobillos, cabeza alineada sin hiperextender el cuello, buscando una posición de plancha.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante sin perder el control de los hombros y sin arquear la espalda, hay que sostener la posición de plancha, sin que la pelvis se vaya hacia arriba.
2. Inhala y regresa a la posición de partida, conservando el control del cuerpo.

Recomendaciones:

Conservar el alargamiento de la columna.

Evitar arquear la espalda baja.

No subir la pelvis mientras se mueve el carro hacia delante.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Balance control

71. Control push up

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, ó 1 azul, ó 1 rojo
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control del miembro superior y, en especial fortalecimiento del músculo tríceps braquial.
Estabilidad escapular.

Instrucciones:

Apoyando las palmas de las manos sobre las hombreras, los pies juntos apoyando los dedos sobre la barra de pies, alinear el tronco con los hombros, caderas y tobillos, cabeza alineada sin hiperextender el cuello, buscando una posición de plancha. Las manos alineadas debajo de los hombros.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante sin perder el control de los hombros y sin arquear la espalda, hay que sostener la posición de plancha, sin que la pelvis se vaya hacia arriba. Regresar hasta quedar alineados nuevamente las manos con los hombros y, flexionar los codos hasta acercar el pecho a las hombreras, esto inhalando luego subir exhalando.

Recomendaciones:

Conservar el alargamiento de la columna.

Evitar arquear la espalda baja.

No subir la pelvis mientras se mueve el carro hacia delante.

Evitar que los hombros se acerquen a las orejas, mantenerlos siempre lejos de ellas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Balance control

72. Control push arabesque

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, ó 1 azul, ó 1 rojo
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones con cada pierna

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control del miembro superior.
Estabilidad escapular.
Fortalecimiento de Glúteo Mayor.

Instrucciones:

Apoyando las palmas de las manos sobre las hombreras, un pie en apoyo sobre dedos y metatarsos en la barra de pies, piernas extendidas y la pierna que está levantada, mantenerla alineada con la cadera. Alinear el tronco con los hombros, caderas y tobillos, cabeza alineada sin hiperextender el cuello, buscando una posición de plancha. Las manos alineadas debajo de los hombros.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante sin perder el control de los hombros y sin arquear la espalda, hay que sostener la posición de plancha, sin que la pelvis se vaya hacia arriba, y al tiempo que el carro deslizante se desplaza hacia delante, elevar un poco más la pierna que estaba levantada, sin hiperextender la zona lumbar. Regresar hasta quedar alineados nuevamente las manos con los hombros.
2. Regresar al centro inhalando y cambiar la pierna sin perder el control del tronco, hacer el ejercicio alternando las piernas.

Recomendaciones:

Conservar el alargamiento de la columna.

Evitar arquear la espalda baja.

No subir la pelvis mientras se mueve el carro hacia delante.

Evitar que los hombros se acerquen a las orejas, mantenerlos siempre lejos de ellas.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

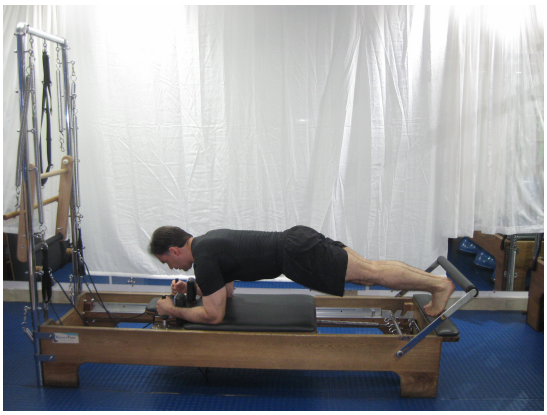
Asunto de Seguridad

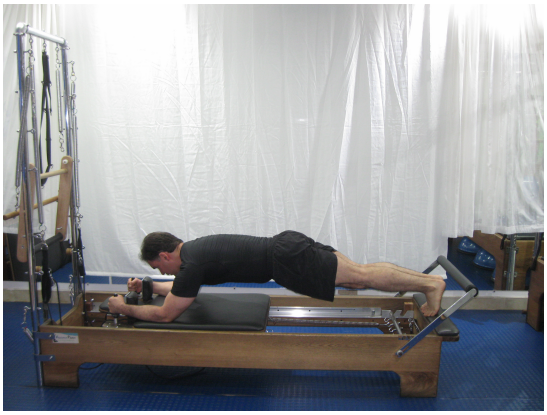
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Head stand Preparatory

73. Plank prep, moving carriage only with arms, supporting forearms





NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, ó 1 azul, ó 1 rojo
REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control del miembro superior.
Estabilidad escapular.

Instrucciones:

Apoyando los codos y antebrazos sobre el carro deslizante, sostenidos de las barras de enganche de las cuerdas, con los pies juntos y apoyados en la tabla para deslizamientos, sobre dedos y metatarsos. Músculos abdominales activos y la pelvis en posición neutra, cabeza alineada con el resto de la columna

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante sin perder el control de los hombros y sin arquear la espalda, hay que sostener la posición de plancha, sin que la pelvis se vaya hacia arriba.
2. Regresar al centro inhalando y repetir el ejercicio nuevamente.

Recomendaciones:

Conservar el alargamiento de la columna.

Evitar arquear la espalda baja.

No subir la pelvis mientras se mueve el carro hacia delante.

Evitar que los hombros se acerquen a las orejas, mantenerlos siempre lejos de ellas.

Solo se desplaza el carro hacia delante con la fuerza de los brazos, mientras el tronco permanece estático.

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

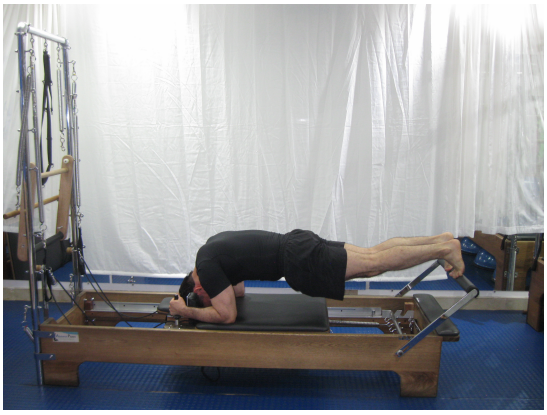
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Head stand

74. Head stand front



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, ó 1 azul, ó 1 rojo
REPETICIONES: 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fuerza, estabilidad y control del miembro superior.
Estabilidad escapular.
Flexibilidad de columna vertebral.

Instrucciones:

Apoyando los codos y antebrazos sobre el carro deslizante, sostenidos de las barras de enganche de las cuerdas, con los pies juntos y apoyados en la barra de pies, sobre dedos y metatarsos. Músculos abdominales activos, la cabeza apoyada en la cabecera ó sobre el carro deslizante, y la pelvis elevada.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante, descendiendo la pelvis tanto como sea posible, acercando el pubis hacia la tabla deslizante.
2. Regresar la pelvis hacia arriba inhalando y repetir el movimiento..

Recomendaciones:

Conservar el apoyo de la cabeza.

Evitar que los hombros se acerquen a las orejas, mantenerlos siempre lejos de ellas.

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

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

Head stand

75. Head stand front without arms

NIVEL: AVANZADO – Precaución, ejercicio de extremo cuidado y riezgo.
RESORTES: 1 amarillo, ó 1 azul, ó 1 rojo
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del cuello

Instrucciones:

Apoyando la cabeza sobre la cabecera, las manos hacia atrás en la espalda baja, los pies apoyados en la barra de pies y en posición de "V" ó primera posición de Pilates, el Powerhouse muy activo..

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante, tanto como sea posible, descendiendo la pelvis un poco, soportando el peso del cuerpo sobre la cabeza, evitar perder el control y hacerlo lentamente.
2. Regresar la pelvis hacia arriba inhalando y repetir el movimiento.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

Apoyar las manos en un principio, hacerlo suavemente mientras se va acostumbrando el apoyo de la cabeza por si sola.

No hacer el ejercicio en caso 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Head stand

76. Head stand back

NIVEL: AVANZADO – Precaución con el cuello – Riezgo de lesión.
RESORTES: 1 amarillo, ó 1 azul, ó 1 rojo
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones

Objetivos:

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

Instrucciones:

Apoyando la cabeza sobre la cabecera, las manos soportadas sobre la hombreras, los pies apoyados en la barra de pies y en posición de "V" ó primera posición de Pilates, y separados al ancho de la cadera, boca arriba, realizando un arco con la espalda y las rodillas flexionadas para comenzar.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante, tanto como sea posible, extendiendo las rodillas, conservando el apoyo estable de la cabeza.
2. Regresar al centro inhalando y hacerlo lentamente, flexionando las rodillas, luego repetir el movimiento.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

Apoyar las manos firmemente para compensar el apoyo de la cabeza.

No hacer el ejercicio en caso de vértigo ó hipertensión arterial.

Evitar recargar todo el peso del cuerpo sobre la cabeza y el 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

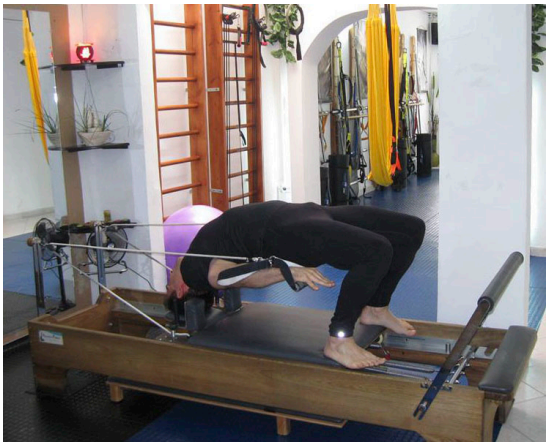
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Head stand

77. Head stand back, handles, straigth down



Variante con apoyo de pies sobre el carro deslizante

NIVEL: AVANZADO – Precaución, ejercicio de extremo cuidado y riezgo.
RESORTES: 2 resortes, 1 azul y un amarillo, ó 2 azules.
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

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

Instrucciones:

Apoyando la cabeza sobre la cabecera, los brazos extendidos y sosteniendo las agarraderas con las manos, los pies apoyados en la barra de pies y en posición de "V" ó primera posición de Pilates, y separados al ancho de la cadera, boca arriba, realizando un arco con la espalda y las rodillas flexionadas para comenzar.

1. Inhala para preparar el movimiento, y exhalando desplazar el carro hacia delante, tanto como sea posible, extendiendo las rodillas, conservando el apoyo estable de la cabeza, al tiempo que los brazos descienden lentamente, con las cuerdas sostenidas con las manos por las agarraderas.
2. Regresar al centro inhalando y hacerlo lentamente, flexionando las rodillas, y elevando nuevamente los brazos, luego repetir el movimiento.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

Apoyar las manos firmemente para compensar el apoyo de la cabeza.

No hacer el ejercicio en caso de vértigo ó hipertensión arterial.

Evitar recargar todo el peso del cuerpo sobre la cabeza y el 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

High bridge

78. High brigde, feet on bar

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes, 1 azul y un amarillo, ó 2 azules.
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

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

Instrucciones:

Se parte de apoyar la espalda sobre el carro deslizante, luego se colocan los pies sobre la barra de pies, hacia las esquinas de la misma, las manos se apoyan en las hombreras, quedando los codos hacia arriba, y los dedos de la mano hacia abajo, firmemente apoyadas. Seguidamente se inspira y se eleva la espalda, haciendo un arco con la misma, y se debe empujar con los brazos, hasta lograr extender los codos, esto es algo que requiere de práctica y tiempo, y al principio es necesaria la guía de alguien más, ó empezar usando más resortes que aseguren el carro deslizante, para facilitar la elevación del tronco.

1. Inhala para preparar el movimiento, y partiendo de la posición de arco, exhalar y empujar el corro deslizante hacia delante, logrando aumentar la extensión de los codos.
2. Regresar al centro inhalando y hacerlo lentamente, flexionando los codos y, repetir el empuje de nuevo, luego al finalizar la serie, regresar lentamente hacia abajo, entrando la cabeza y apoyando suavemente la espalda, vértebra a vértebra.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

Apoyar las manos firmemente.

No hacer el ejercicio en caso de vértigo.

Se requiere fuerza en los brazos y flexibilidad en la columna.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

High bridge

79. High bridge, one foot on bar

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes, 1 azul y un amarillo, ó 2 azules.
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones con cada pierna arriba

Objetivos:

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

Instrucciones:

Se parte de apoyar la espalda sobre el carro deslizante, luego se colocan los pies sobre la barra de pies, hacia las esquinas de la misma, las manos se apoyan en las hombreras, quedando los codos hacia arriba, y los dedos de la mano hacia abajo, firmemente apoyadas. Seguidamente se inspira y se eleva la espalda, haciendo un arco con la misma, y se debe empujar con los brazos, hasta lograr extender los codos, esto es algo que requiere de práctica y tiempo, y al principio es necesaria la guía de alguien más, ó empezar usando más resortes que aseguren el carro deslizante, para facilitar la elevación del tronco. Y una vez estando arriba, se eleva una pierna, extendiendo la rodilla y se mantiene allí durante toda la serie.

1. Inhala para preparar el movimiento, y partiendo de la posición de arco, exhalar y empujar el corro deslizante hacia delante, logrando aumentar la extensión de los codos.
2. Regresar al centro inhalando y hacerlo lentamente, flexionando los codos y, repetir el empuje de nuevo, luego al finalizar la serie, regresar lentamente hacia abajo, entrando la cabeza y apoyando suavemente la espalda, vértebra a vértebra.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

Apoyar las manos firmemente. Y no hacer el ejercicio en caso de vértigo.

Se requiere fuerza en los brazos y flexibilidad en la columna.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

High bridge

80. High bridge, feet on shoulder pad

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes, 1 azul y un amarillo, ó 2 azules.
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones con cada pierna arriba

Objetivos:

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

Instrucciones:

Se parte de apoyar la espalda sobre el carro deslizante, luego se colocan los pies sobre las hombreras, en rotación externa de cadera, las manos se apoyan sobre la barra de pies, quedando los codos hacia arriba, y los dedos de la mano hacia abajo, firmemente apoyadas. Seguidamente se inspira y se eleva la espalda, haciendo un arco con la misma, y se debe empujar con los brazos, hasta lograr extender los codos, esto es algo que requiere de práctica y tiempo, y al principio es necesaria la guía de alguien más, ó empezar usando más resortes que aseguren el carro deslizante, para facilitar la elevación del tronco.

1. Inhala para preparar el movimiento, y partiendo de la posición de arco, exhalar y empujar el corro deslizante hacia delante, logrando aumentar la extensión de los codos.
2. Regresar al centro inhalando y hacerlo lentamente, flexionando los codos y, repetir el empuje de nuevo, luego al finalizar la serie, regresar lentamente hacia abajo, entrando la cabeza y apoyando suavemente la espalda, vértebra a vértebra.

Recomendaciones:

No realizar el ejercicio si hay problemas cervicales ó dolor lumbar de algún tipo.

Apoyar las manos firmemente. Y no hacer el ejercicio en caso de vértigo.

Se requiere fuerza en los brazos y flexibilidad en la columna.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

81. Russian squats

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul ó un rojo
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones trabajo simultaneo de pies, si es individual, 1 a 3 con cada pierna.

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del miembro inferior.
Desarrollo del sistema propioceptivo.
Mejorar el equilibrio y la estabilidad dinámica.

Instrucciones:

De pie sobre el Reformer, de espaldas a la barra de pies. Ubicarse aproximadamente hacia la mitad de la tabla deslizante, con las piernas separadas al ancho de la cadera, rodillas ligeramente flexionadas, brazos extendidos, agarre completo supino, es decir, con palmas de la mano hacia arriba, vista hacia el frente.

1. Inhalando, vas flexionando las rodillas, que puede ser hasta 90 grados dependiendo de tu condición, ó profundo como lo plantea el ejercicio, al tiempo que vas flexionando las rodillas, flexiona los codos hasta 90 grados, los dedos de la mano en extensión, el carro se ha desplazado un poco.
2. Exhalando regresa hacia arriba, extendiendo las rodillas.
3. La opción de parado en una solo pierna es más exigente, implica una mayor fuerza y un mayor equilibrio. Estando de pie, parado en una sola pierna, tomar las agarraderas con las palmas de las manos orientadas hacia abajo. Mantener la tensión de las cuerdas, inhalar bajando, exhalar subiendo.

Para la opción de ambos pies en apoyo, se pueden mantener los codos a 90 grados, mientras se flexionan y extienden las rodillas, se hace fluido y el carro se desplaza adelante y atrás.

Recomendaciones:

- Precaución con el equilibrio, usar asistencia si hay dificultad con este.
- Posibilidad de caídas si no se activa fuertemente el Powerhouse.
- Siempre mirar hacia delante para facilitar la concentración y el 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

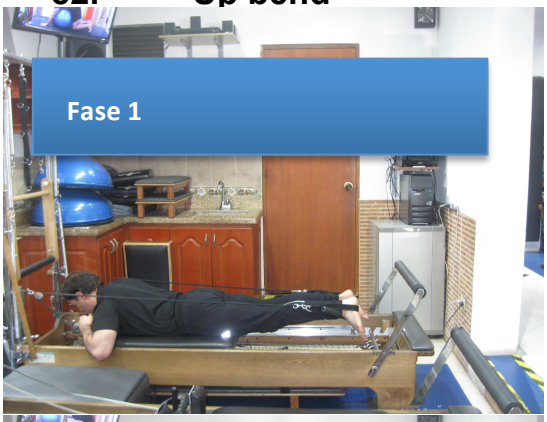
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

82. Up bend



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul ó 1 rojo
REPETICIONES: 3 a 6 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la columna vertebral.
Estiramiento de la musculatura anterior del muslo.

Instrucciones:

De cúbito prono sobre el caro deslizante, agarrando las barra de enganche de las cintas ó agarraderas, colocar las cintas para los pies ó "straps" en los pies, sobre el empeine.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y trata de elevar las piernas tanto como sea posible, realizando una extensión en la columna lumbar.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida.

Hay otra opción ó variante para esta misma posición y es la de flexionar y extender las rodillas, cuya finalidad sería la de fortalecer el músculo cuádriceps, y acá al flexionar se inhala y al extender se exhala. Se hace de forma fluida por 6 a 10 repeticiones.

Recomendaciones:

Evitar realizar el ejercicio en caso de dolor lumbar.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

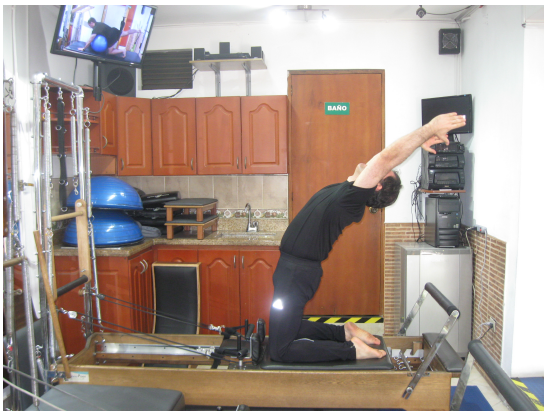
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

83. Bridge back bend



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul ó 1 rojo
REPETICIONES: 1 a 3 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Flexibilización de la columna vertebral.
Fortalecimiento del músculos tríceps braquial.

Instrucciones:

De rodillas de espaldas a la barra, con los brazos extendidos por encima de la cabeza y la mirada hacia delante, con la espalda alineada.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y trata de hacer una extensión de la columna vertebral, de tal manera que hagas un arco hacia atrás, hasta apoyar las manos sobre la barra de pies.
2. Inhalando y luego exhalando comienza a extender los codos, desplazando el carro hacia delante.

Recomendaciones:

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

Realizar la extensión de la columna hacia atrás con precaución, inicialmente realizarla con asistencia, donde el instructor te da soporte sobre tu espalda y te ayuda gradualmente a llegar a la barra. Esto es algo que lleva tiempo y no se hace de la noche a la mañana, realizarlo con precaución, ya que de lo contrario se pueden presentar lesiones indeseadas.

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

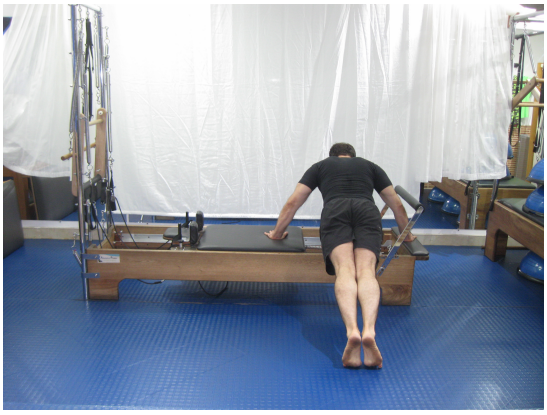
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

84. Side slider with arms front



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul ó 1 rojo
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de miembro superior, especialmente para hombros y pectorales.
Trabajo propioceptivo.

Instrucciones:

Adoptando una posición de plancha, con su respectiva alineación de pelvis en neutro y alineación de columna, con el Powerhouse activo, colocarse de un lado del Reformer, con los pies juntos, las rodillas extendidas, y apoyando dedos y metatarsos, los brazos extendidos, una mano apoyada en la tabla para deslizamientos y la otra en el carro deslizante, y entre más cerca se coloque esta del borde la tabla deslizante, será más exigente el ejercicio.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y empuja el carro deslizante hacia delante, con la mano que está en apoyo en esta parte del Reformer, y debes recordar que hay que mantener la alineación y la distribución uniforme de cargas.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida y repite de nuevo el ejercicio.

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.

Mientras más liviana sea la resistencia que se le pone al Reformer, más exigente será el ejercicio, ya que será la fuerza del músculo la que haga la fuerza para regresar el carro a su base.

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

85. Side slider with arms back

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul ó 1 rojo
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento de miembro superior, especialmente para hombros y musculatura aductora de la escápula, espalda central.
Trabajo propioceptivo.

Instrucciones:

Adoptando una posición de plancha invertida, boca arriba, con su respectiva alineación de pelvis en neutro y alineación de columna, con el Powerhouse activo, colocarse de un lado del Reformer, con los pies juntos, las rodillas extendidas, y tratando de apoyar la planta del pie completamente, los brazos extendidos, una mano apoyada en la tabla para deslizamientos y la otra en el carro deslizante, y entre más cerca se coloque esta del borde la tabla deslizante, será más exigente el ejercicio.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y empuja el carro deslizante hacia delante, con la mano que está en apoyo en esta parte del Reformer, y debes recordar que hay que mantener la alineación y la distribución uniforme de cargas.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida y repite de nuevo el ejercicio.

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.

Mientras más liviana sea la resistencia que se le pone al Reformer, más exigente será el ejercicio, ya que será la fuerza del músculo la que haga la fuerza para regresar el carro a su base.

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

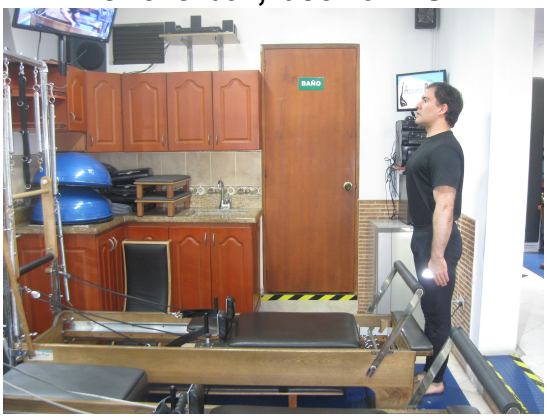
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

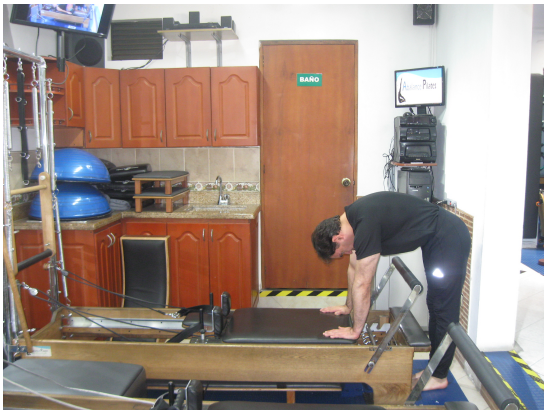
Asunto de Seguridad

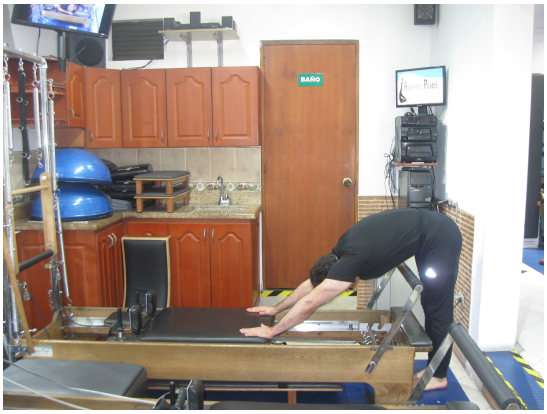
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

86. Back stretch, behind of the bar, both arms







NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Estiramiento de la musculatura posterior del muslo y de la espalda.
Alineación.

Instrucciones:

De pie en frente del Reformer, con los pies juntos y la mirada hacia el frente, cuerpo alineado. Descender vértebra a vértebra haciendo Roll Down ó rollo hacia abajo, apoyar las manos en el borde anterior de la tabla deslizante, al ancho de los hombros, vista hacia abajo.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhalando empujar el carro deslizante hacia delante, conservando las piernas fijas y alejadas de la barra, el carro se empuja con los brazos desde el Powerhouse, conservando los hombros hacia abajo, alargar la espalda tanto como sea posible.
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.

Conservar las piernas fijas en la misma posición y el muslo despegado de la barra de 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

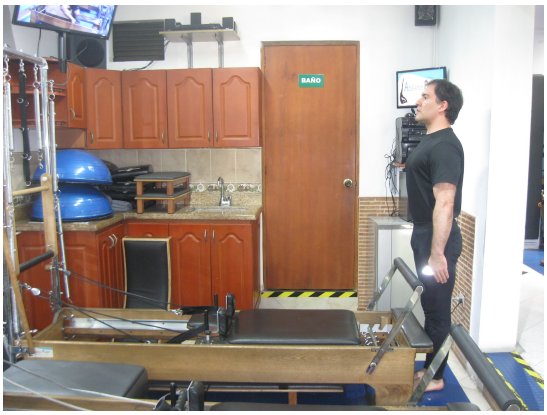
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

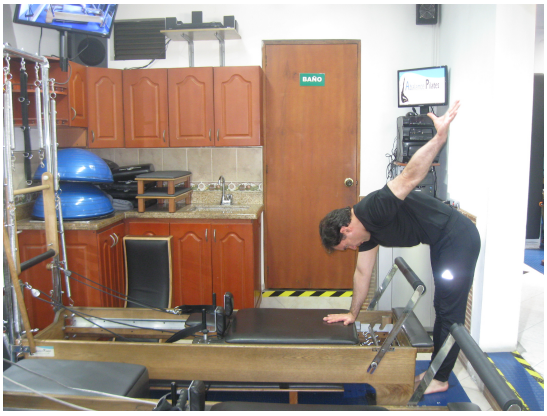
Asunto de Seguridad

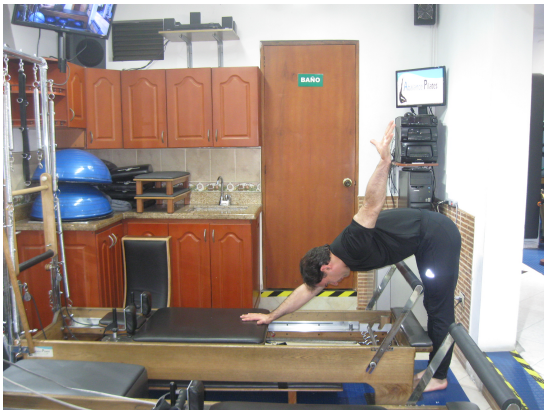
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

87. Back stretch, behind of the bar, one arm







NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 3 a 6 de cada lado

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Estiramiento de la musculatura posterior del muslo y de la espalda.
Alineación.

Instrucciones:

De pie en frente del Reformer, con los pies juntos y la mirada hacia el frente, cuerpo alineado. Descender vértebra a vértebra haciendo Roll Down ó rollo hacia abajo, apoyar una sola mano en el borde del anterior del carro deslizante, en el centro, y el otro brazo extendido hacia atrás, en rotación interna de hombro, con el dedo pulgar apuntando hacia el techo, brazo firme y activo, haciendo a su vez extensión de hombro.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhalando empujar el carro deslizante hacia delante, conservando las piernas fijas y alejadas de la barra, el carro se empuja con el brazo desde el Powerhouse, conservando el hombro hacia abajo, alargar la espalda tanto como sea posible.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida y cambia el brazo luego de 3 a 6 repeticiones por un lado.

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.

Conservar las piernas fijas en la misma posición y el muslo despegado de la barra de 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

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

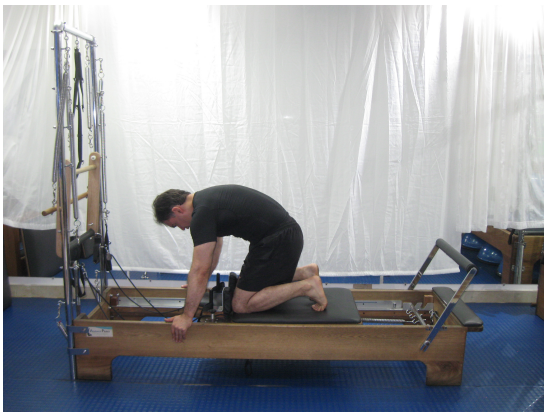
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

88. Cat, hands on frame



NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 - 10 lentamente

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse". Especialmente de la zona abdominal inferior.
Desarrollo del control corporal.

Instrucciones:

De espaldas a la barra de pies, apoyando las rodillas en las hombreras, los dedos de los pies en apoyo, las manos apoyadas a lado y lado en el marco del Reformer, la mirada hacia el suela, las manos lineadas con los hombros, las rodillas alineadas con las caderas, alineación neutral de pelvis y de la columna vertebral, Powerhouse activo.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y mueve el carro deslizante hacia delante, de tal manera que no uses tus brazos para realizar la tracción, sino únicamente los músculos abdominales, la columna se redondea, haciendo el ejercicio gato de la serie de Pilates Mat.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida y repite el movimiento.

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.

No hacer el esfuerzo con los brazos, solamente con los músculos abdominales.

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

89. Cat, single leg, hands on frame

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 5 a 10 con cada pierna

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse". Especialmente de la zona abdominal inferior.
Desarrollo del control corporal y la conciencia corporal.
Alineación.

Instrucciones:

De espaldas a la barra de pies, apoyando las rodillas en las hombreras, una pierna extendida hacia atrás, y la otra en apoyo alineando la rodilla con la cadera, las manos apoyadas a lado y lado en el marco del Reformer, la mirada hacia el suela, las manos lineadas con los hombros, alineación neutral de pelvis y de la columna vertebral, Powerhouse activo, distribución uniforme del peso entre derecha e izquierda.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y mueve el carro deslizante hacia delante, con la pierna que está en apoyo sobre el carro deslizante, de tal manera que no uses tus brazos para realizar la tracción, sino únicamente los músculos abdominales. Evita recargar el peso hacia un lado, distribuyendo uniformemente el apoyo en ambas manos, aún si se tiene una pierna levantada.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida y repite el movimiento.

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.

No hacer el esfuerzo con los brazos, solamente con los músculos abdominales.

Evitar recargar el peso hacia los lados.

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

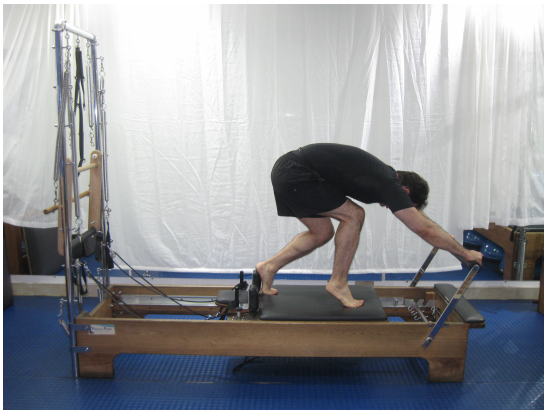
Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

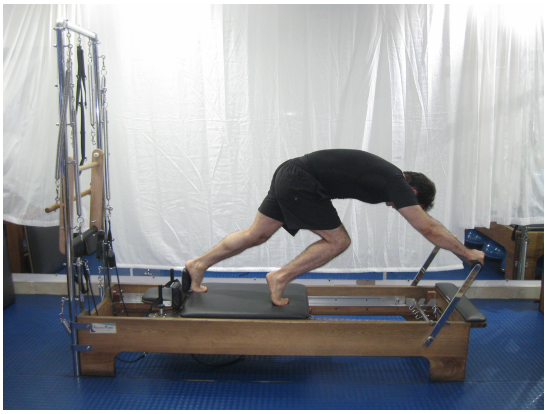
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

90. The runner (El corredor)





NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Entrenamiento de transferencia de carga ó entrenamiento funcional, preparatorio para la carrera.

Instrucciones:

Se adopta una posición que recuerda la fase previa a la carrera de los velocistas. Manos en apoyo al ancho de los hombros sobre la barra de pies, hombros enganchados, un pie apoyado sobre una hombrera, con el talón levantado y en apoyo sobre la misma, el otro adelantado y en apoyo cerca del borde anterior del carro deslizante, sobre dedos y metatarsos, con el talón levantado, las rodillas en flexión y la espalda redondeada, la vista hacia el suelo.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y empuja el carro deslizante hacia atrás, hasta un punto donde no se pierda la redondez de la espalda.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida, evitando apoyar el carro deslizante en su base.

Recomendaciones:

Evitar elevar los hombros hacia las orejas.

No dejar apoyar el caro en su base

Evitar bajar los talones y mantener la activación del Powerhouse.

Exhalar siempre hacia atrás, en la fase de mayor esfuerzo.

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

Ejercicios extra

1. Reverse mid back series, arms abduction

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo ó 1 azul
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del hombro, especialmente del deltoides medio.

Instrucciones:

Acostados de espaldas sobre el carro deslizante, en posición invertida, la cabeza cerca de la barra de pies, el tronco flexionado y acercando el mentón al pecho, las rodillas flexionadas, en posición de mesa ó de 90 – 90, tomar las agarraderas y prepararse con los brazos abiertos y los codos levemente flexionados.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y abre los brazos, moviendo el carro deslizante, realizando una abducción del hombro.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida, evitando apoyar el carro deslizante en su base.

Recomendaciones:

Evitar tensionar el cuello, y dejar la cabeza muy atrás, ya que producirá tensión en el cuello, se aconseja tomar una medida de un puño de distancia, entre la barbilla y el pecho.

No dejar apoyar el caro en su base

Exhalar realizando la apertura de brazos.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

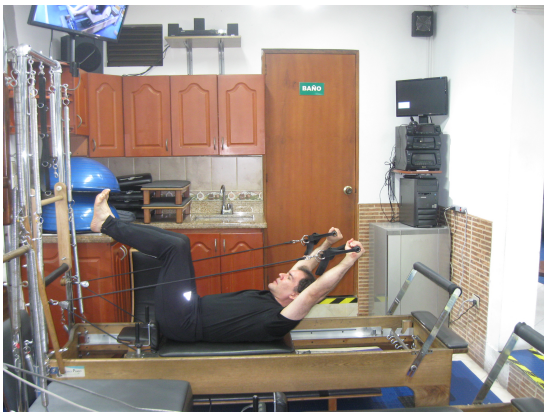
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Ejercicios Extra

2. Reverse mid back series, arms flexion



NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul , ó 1 rojo
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del hombro, especialmente del deltoides anterior.

Instrucciones:

Acostados de espaldas sobre el carro deslizante, en posición invertida, la cabeza cerca de la barra de pies, el tronco flexionado y acercando el mentón al pecho, las rodillas flexionadas, en posición de mesa ó de 90 – 90, tomar las agarraderas y prepararse con los brazos extendidos a los lados de las cadera.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y eleva los brazos, conservando los codos extendidos, hacer el movimiento solo hasta donde se tiene control del movimiento.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida, evitando apoyar el carro deslizante en su base.

Recomendaciones:

Evitar tensionar el cuello, y dejar la cabeza muy atrás, ya que producirá tensión en el cuello, se aconseja tomar una medida de un puño de distancia, entre la barbilla y el pecho.

No dejar apoyar el caro en su base

Exhalar realizando la elevación de los brazos.

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Ejercicios Extra

3. Reverse mid back series, shoulder press

NIVEL: INTERMEDIO
RESORTES: 1 amarillo, 1 azul , ó 1 rojo
REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Fortalecimiento del hombro, especialmente del deltoides anterior.

Instrucciones:

Acostados de espaldas sobre el carro deslizante, en posición invertida, la cabeza cerca de la barra de pies, el tronco flexionado y acercando el mentón al pecho, las rodillas flexionadas, en posición de mesa ó de 90 – 90, tomar las agarraderas y prepararse con las manos a los lados de las orejas.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y extiende los codos, quedando los brazos encima de la cabeza.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida, evitando apoyar el carro deslizante en su base.

Recomendaciones:

Evitar tensionar el cuello, y dejar la cabeza muy atrás, ya que producirá tensión en el cuello, se aconseja tomar una medida de un puño de distancia, entre la barbilla y el pecho.

No dejar apoyar el caro en su base

Exhalar realizando la extensión de los codos.

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

Ejercicios Extra

4. Reverse mid back series, Hip circles

NIVEL: AVANZADO
RESORTES: 2 resortes, 2 azules, ó 1 azul y 1 amarillo
REPETICIONES: 5 repeticiones en cada dirección

Objetivos:

Activación y fortalecimiento del "Powerhouse".
Movilidad de la articulación de la cadera.
Activación de los flexores de cadera.

Instrucciones:

Instrucciones:

Acostados de espaldas sobre el carro deslizante, en posición invertida, la cabeza cerca de la barra de pies, el tronco flexionado y acercando el mentón al pecho, las rodillas flexionadas, en posición de mesa ó de 90 – 90, colocar las cintas para los pies, en los muslos, cerca de las rodillas, colocar además las manos detrás de la cabeza, sosteniendo la misma, y el tronco flexionado, con el mentón cerca del pecho.

1. Inhalando para preparar el movimiento, luego exhala y acerca las piernas hacia el pecho, luego realiza un movimiento circular hacia afuera. Realiza 5 en una dirección y 5 en otra dirección.
2. Inhalando vuelve al centro a la posición de partida, evitando apoyar el carro deslizante en su base.

Recomendaciones:

Evitar tensionar el cuello, y dejar la cabeza muy atrás, ya que producirá tensión en el cuello, se aconseja tomar una medida de un puño de distancia, entre la barbilla y el pecho.

No dejar apoyar el caro en su base

Exhalar acercando las piernas hacia el pecho.

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

Realmente me siento feliz por haber realizado este manual, todo un éxito y representó un gran esfuerzo y dedicación. ¡Gracias!

¡Se fuerte y practíca Pilates!