



Manual de Capacitación y Entrenamiento Para ejercicios de Pilates Reformer

Nivel 1

Fundamental

Profesor

Julián Adolfo González Arboleda

Copyright 2010. 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 Abalance Pilates Un camino hacia la integralidad del ser.

Índice

Descripción del curso

Este curso 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 básico e intermedio en el reformer, de igual manera se realizarán ejercicios de Pilates Mat necesarios para el aprendizaje y correcto entendimiento y ejecución en el reformer.

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 70 ejercicios de Pilates reformer, y ejercicios de pilates Mat entre preparatorios y básicos del repertorio universal.

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 80% práctico y un 20% teórico.

Objetivos del curso

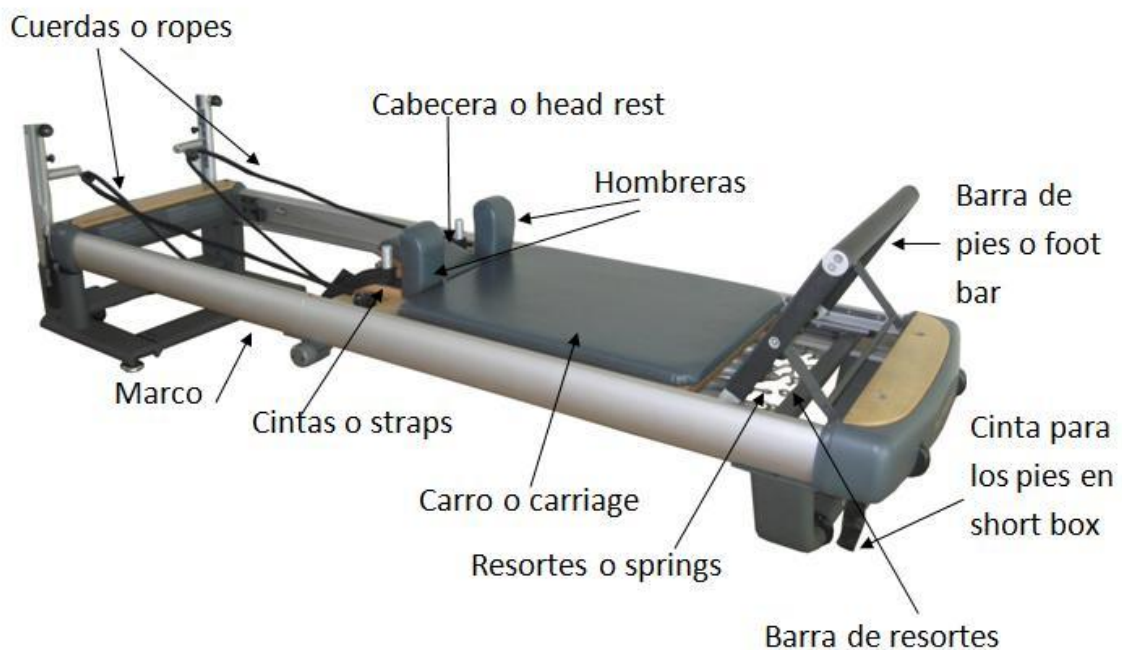
Los participantes podrán:

1. Identificar los principios apropiados de biomecánica y destreza motora en cuanto a los ejercicios del curso.

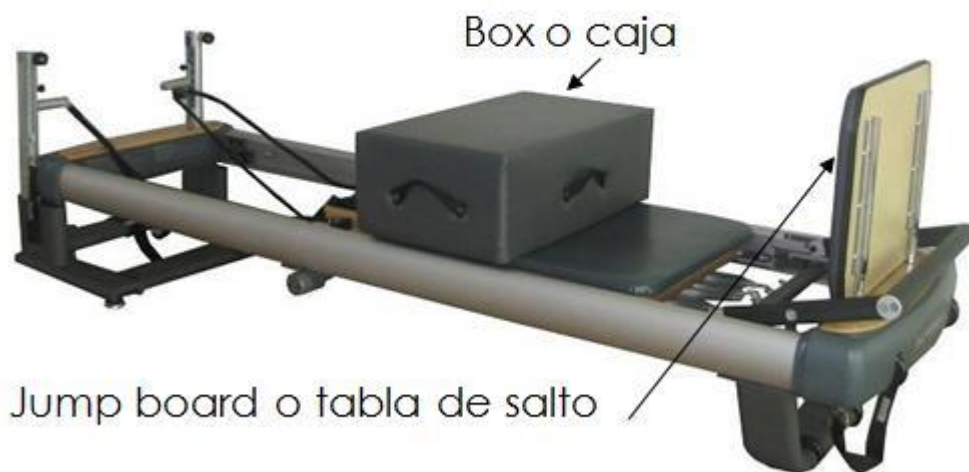
2. Demostrar familiaridad con los diferentes ejercicios desarrollados en el curso.
3. Correctamente demostrar habilidad en el manejo de los ejercicios desarrollados en el curso.
4. Modificar ejercicios básicos y adaptarlos a las necesidades del cliente.

Parts of the reformer

Universal Reformer



Universal Reformer



- Straps (correas o cintas)
- Ropes (cuerdas)
- Leather (cables en cuero)
- Wooden frame (marco de madera)
- Handles
- Springs
- Springs bar
- Foot bar
- Table slide
- Jump board
- Head rest
- Shoulders (pauldrones)
- Carriage
- Short box
- Long box
- Short box bar

Listado de Ejercicios

Foot work series

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

Second Position

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

Bridges

10. Prep
11. Heels on bar (Extension)

Single leg series

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

Hundred

17. The hundred

Mid back series

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

Front rowing prep

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

Back rowing preps

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

Side twist sitting

34. Side twist

Side arm preps sitting

35. Internal rotation

36. External rotation

37. Adduction

38. Abduction

Foots in straps

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

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

41. Frog (Diamond position)

42. Lower and lift (Parallel – laterally rotated)

43. Adductors stretch

Stomach massages series (Whit short box)

44. Round

45. Hans back (Flat back)

46. Reach up

47. Twist

Short box series

48. Round

49. Flat back

50. Side to side

51. Side bend

52. Twist

Arm Pulling straps (In log box)

53. Triceps

54. Pull (plow)

55. T-pull (air plane)

Long box series

56. Chest expansion (plow)

57. Biceps

58. Offering

59. Triceps

Knee stretch series

60. Round

61. Arch

62. Knees of

Long stretch series

63. Down stretch

Elephant

64. Flat back

Stretching series

65. Side split

66. Front split

Anexo

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

Ejercicios Preparatorios de Mat

- 1. Respiración
- 2. Cabeceo
- 3. Roll down – roll up
- 4. El dardo
- 5. Leg drops
- 6. El espantapájaros

- 7. Basculación pélvica
- 8. Puentes
- 9. Cat
- 10. Plies (Pies juntos, separados)
- 11. Heels lower and lift
- 12. Running

Ejercicios de Mat

- 1. Hundred
- 2. Roll down – roll up
- 3. Roll over
- 4. Jack knife
- 5. Spine stretch forward
- 6. Spine twist

Nota: Consultar los ejercicios de Mat en:

<http://www.pilates.julianpersonaltrainer.com/ejercicios/34suelo.php>

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

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:

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.

Posiciones básicas

- Mesita (Mesa, silla)
- Diamante
- Alargamiento de la columna (En todas las posiciones)
- Hombros hacia abajo (Enganche de escápulas)
- Posiciones de los pies (flexión, extensión, juntos, separados)
- Imanes (tobillos, rodillas y muslos)
- Apoyos extremidad superior (brazo, antebrazo, mano) apoyos de las manos en el talón de la mano.
- Rotación de la cadera interna y externa
- Ingreso al reformer
- Contracción alta
- Imprint
- Sacro en apoyo
- Posición redondeada, arqueada y plana.



Apoyo incorrecto



Apoyo adecuado



Apoyo adecuado

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) Fluidéz: 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.

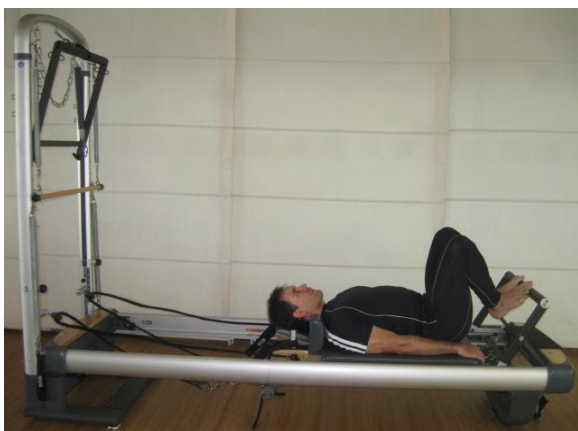
Un programa de entrenamiento o clase de pilates debe de estar diseñado de tal forma que fluya a través de transiciones suaves y precisas que permitan la continuidad consciente del movimiento, de esta manera cada ejercicio debe ser realizado a un ritmo controlado y continuo. En lo posible no estático 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.

Foot work series

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



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

2. Wrap toes on bar



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

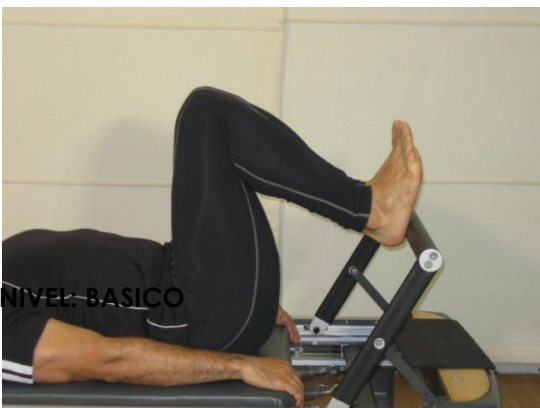
3. Heels on bar



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

4. High half toe



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

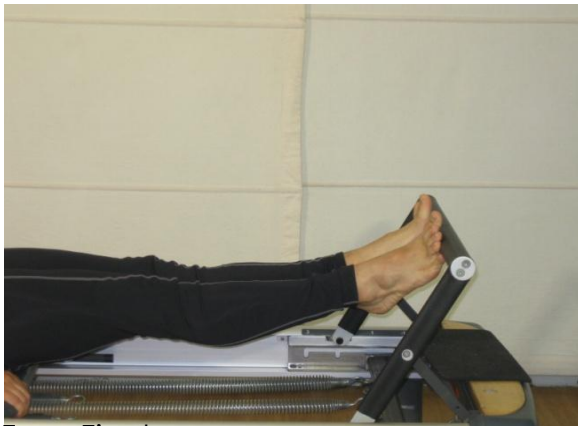
Ejercicios relacionados

Foot work series

5. Lower and lift (Tendon stretch)



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración

Alineación del cuerpo

Activación miembro inferior

Activación del powerhouse

Instrucciones:

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

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

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

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

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

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot work series

6. Arched



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

NOTAS

Second Position

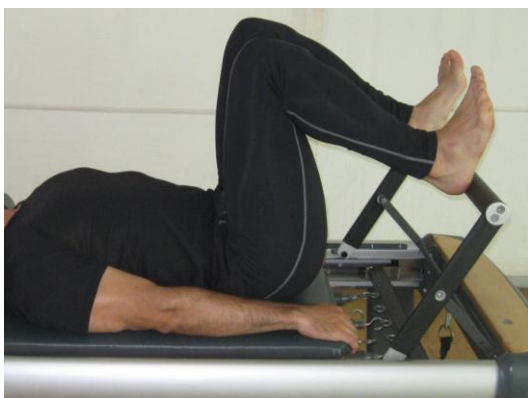
7. Hells parallel



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Concentración

Alineación del cuerpo

Entrada en calor

Activación miembro inferior

Activación del powerhouse

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Second Position

8. Medially rotated



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Second Position

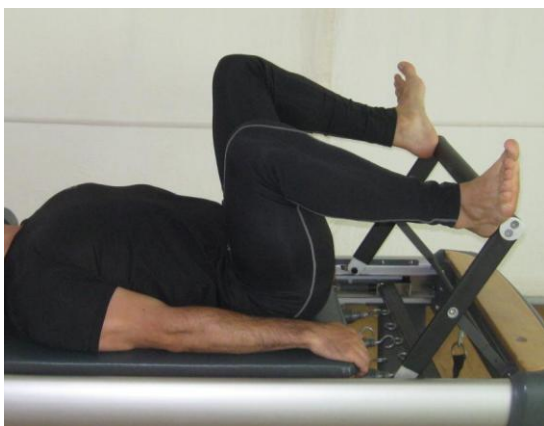
9. Laterally rotated (Heels to the corner)



Fase Inicial



Fase Final



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 2 AZULES

REPETICIONES: 10

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Nota:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

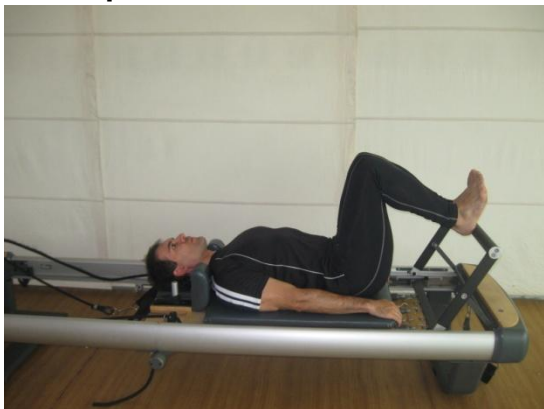
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

10. Prep



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

11. Heels on bar extension



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar, músculos isquiotibiales.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

Toes on bar extension



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar, músculos isquiotibiales.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Bridges

One leg



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Preparación de la columna lumbar

Fortalecimiento abdominal, glúteos y espalda lumbar, músculos isquiotibiales.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Single leg series

12. Single heel



Fase Inicial



Fase Intermedia



Vista de cerca

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

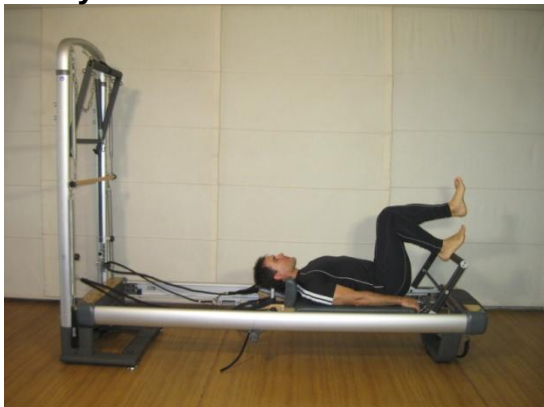
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Single leg series

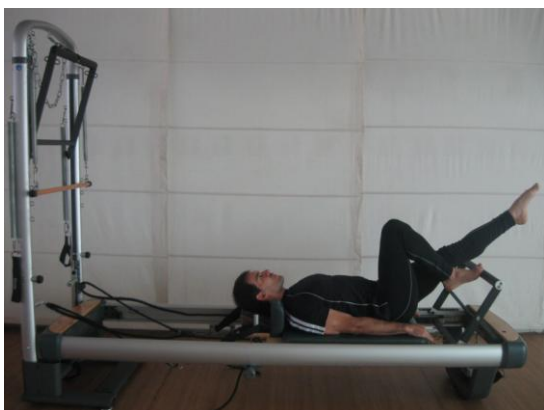
13. Bicycle



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada pierna

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

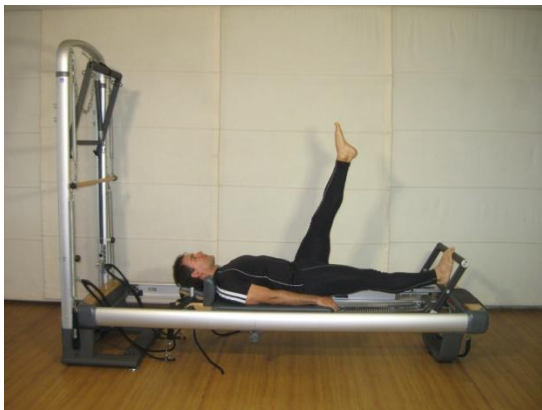
NOTAS

Single leg series

14. Develope



Fase Inicial



Fase Intermedia

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada pierna

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

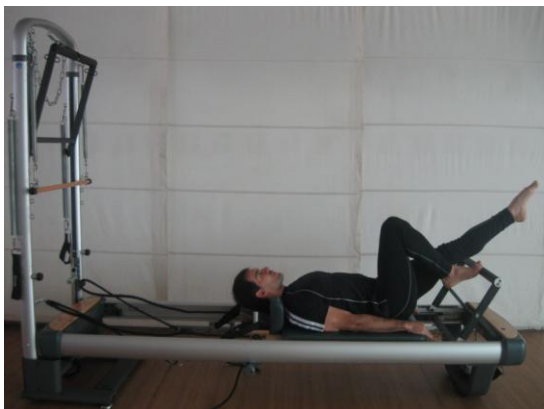
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

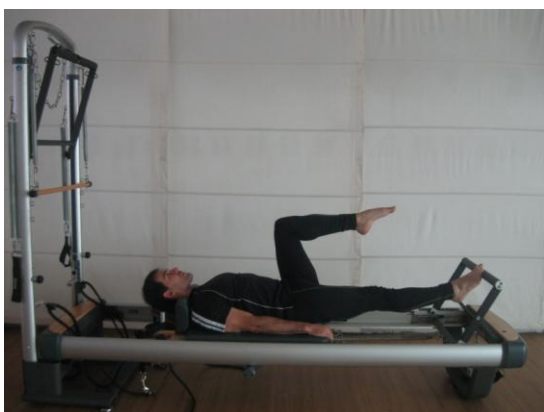
Ejercicios relacionados

Single leg series

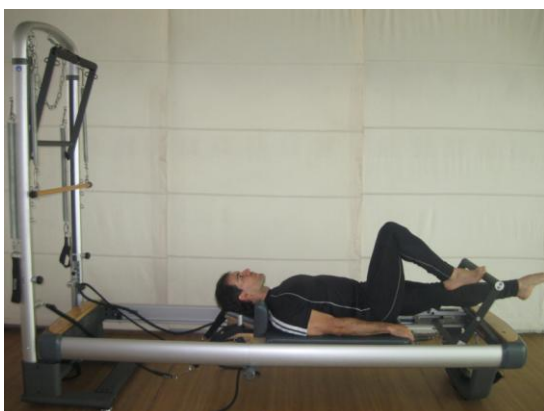
15. Up straight leg (up and down)



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada pierna

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

NOTAS

Single leg series

16. One leg bend



Fase Inicial



Fase Intermedia

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO Y 1 AZUL

REPETICIONES: 10 cada lado

Objetivos:

Activación del powerhouse

Fortalecimiento de extensores de rodilla.

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Hundred

17. The hundred



Fase Inicial



Fase Intermedia



Fase final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO

REPETICIONES: 100

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"

Aumentar la capacidad cardio-respiratoria.

Instrucciones:

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

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

Recomendaciones:

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

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

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

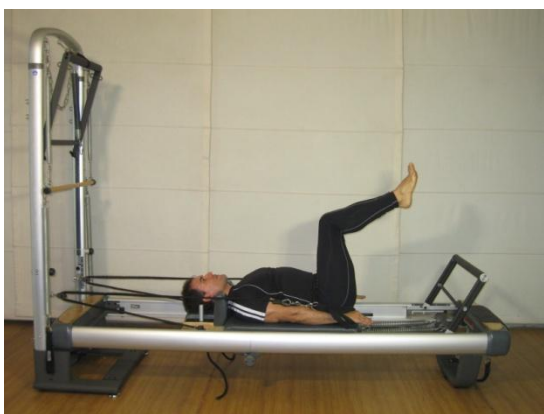
Ejercicios relacionados

Mid back series

18. Straight arms or Extension



Fase Inicial



Fase Final

NIVEL: BASICO

RESORTES: 1 ROJO ó 1 AZUL

REPETICIONES: 10

Objetivos:

Activar el "Powerhouse".

Estabilización escapular.

Fortalecimiento del dorsal ancho.

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

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

Ejercicio: _____

Resortes: _____

Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO

Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones

Hombro flexión / extensión:

Variaciones Oblicuas –

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos

según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de

Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y

Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

NOTAS

¡Adquiere ahora mismo el manual completo con todos los ejercicios del Nivel 1 de Pilates Reformer!



Copyright 2010. 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 Abalance Pilates Un camino hacia la integralidad del ser.