Manual de Capacitación y Entrenamiento Para ejercicios de Pilates Reformer

Nivel 2

Intermedio

Profesor

Julián Adolfo González Arboleda

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

Julián Adolfo González Arboleda - ***PMA Pilates Certified Teacher***

A-Balance

Equilibrio consciente

Índice

ÍNDICE **3**

AGRADECIMIENTOS **6**

PREFACIO **7**

INTRODUCCIÓN **8**

DESCRIPCIÓN DEL CURSO **9**

OBJETIVOS DEL CURSO **9**

ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS MANEJADOS: **10**

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

QUÉ ES PILATES **11**

SU HISTORIA **12**

PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES **13**

FUNDAMENTOS DEL MOVIMIENTO **15**

INTRODUCCIÓN AL REFORMER **16**

PARTS OF THE REFORMER **17**

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

FOOT WORKS: SIDE LEG WORKS ON BAR 21

1. Single leg *21*

2. Single leg side rise *23*

3. Single heel *25*

MID BACK SERIES 27

4. Over head *27*

5. Coordination *29*

..... *29*

FRONT ROWING 31

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

7. Round forward whit arm circles *33*

BACK ROWING 35

8. Chest expansion (Kneeling) *35*

9. Alternate arms (Kneeling) *37*

10. Tight Stretch Kneeling *39*

..... *41*

12. Straight back (90 degrees) *43*

..... *43*

REVERSE EXPANSION (KNEELING) 45

13. Straight Forward *45*

14. Teardrops (lágrimas) outward (Afuera) Inward (Adentro) 47
15. Offering (La ofrenda) 49
*16. Triceps (Shaving) ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*17. Salute (El saludo) ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*18. Biceps Curl ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*19. Hamstring Curls ..... **¡Error! Marcador no definido.***
FEET PULLING STRAPS (IN LONG BOX) ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*20. Kneeling one leg pull ..... **¡Error! Marcador no definido.***
FEET PULLING STRAPS (IN SHORT BOX) ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*21. Knee Lift ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*22. Side lying one leg pull ..... **¡Error! Marcador no definido.***
LONG STRETCH SERIES ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*23. Long stretch ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*24. Up stretch ..... **¡Error! Marcador no definido.***
SIDE SPLITS ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*25. Plié out – Plié in ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*26. Carriage leg pressing ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*27. Platform Leg pressing ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*28. Skating ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*29. Góndola ..... **¡Error! Marcador no definido.***
SIDE TWIST KNEELING ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*30. Side Twist ..... **¡Error! Marcador no definido.***
SIDE ARMS PREP KNEELING ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*31. Abduction ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*32. Adduction ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*33. External Rotation ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*34. Internal Rotation ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*35. Long Arm Abduction ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*36. Long Arm Adduction ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*37. Swakatee 1 - Arm rise ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*38. Swakatee 2 -Elbow arm extension (Back hand) ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*39. Swakatee 3 - Over head ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*40. Swakatee 4 – Triceps (Over head hand) ..... **¡Error! Marcador no definido.***
MERMAID ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*41. Bow and arrow (Doblarse con brazos de flecha) ..... **¡Error! Marcador no definido.***
SHORT BOX ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*42. Tree ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*43. Circles Back Bend ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*44. Round Back ..... **¡Error! Marcador no definido.***
LONG BOX ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
*45. Back Stroke ..... **¡Error! Marcador no definido.***
*46. Horse Back ..... **¡Error! Marcador no definido.***

47. Teaser ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
ELEPHANT ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
48. Side Bend ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
SEMI CIRCLE ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
49. Semi circle ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
STOMACH MASSAGE SERIES ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
50. Round Back ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
51. Flat Back ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
52. Reach up ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
53. Twist ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
FOOTS IN STRAPS ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
54. Stag (El ciervo) ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
JUMP BOARD ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
55. Parallel – Join ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
56. "V" ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
57. Single Leg ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
58. Scissors ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
59. Double leg jumps "v", parallel ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
60. Open Close Legs ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
61. Alternate Legs ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
62. Criss - Cross ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
63. Side Jump ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
64. Single Side Jump ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
65. Abduction Side Jump ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
ANNEX ..... **¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.**
66. Long Spine ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
67. Back Split (Russian Split) ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
68. Front Split ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
69. Star Prep ..... ***¡Error! Marcador no definido.***
70. Cleopatra ..... ***¡Error! Marcador no definido.***

Agradecimientos

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

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

Julián Adolfo González Arboleda

Prefacio

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

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

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

Introducción

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

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

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

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

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

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

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

Descripción del curso

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

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

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

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

Se verán 90 ejercicios de Pilates reformer.

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

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

Objetivos del curso

Los participantes podrán:

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

Algunos conceptos básicos manejados:

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

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

Ombligo a la columna vertebral: Se refiere a la activación del Powerhouse, donde se unde el ombligo de tal manera, como si quisieramos adherirlo en la columna vertebral.

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

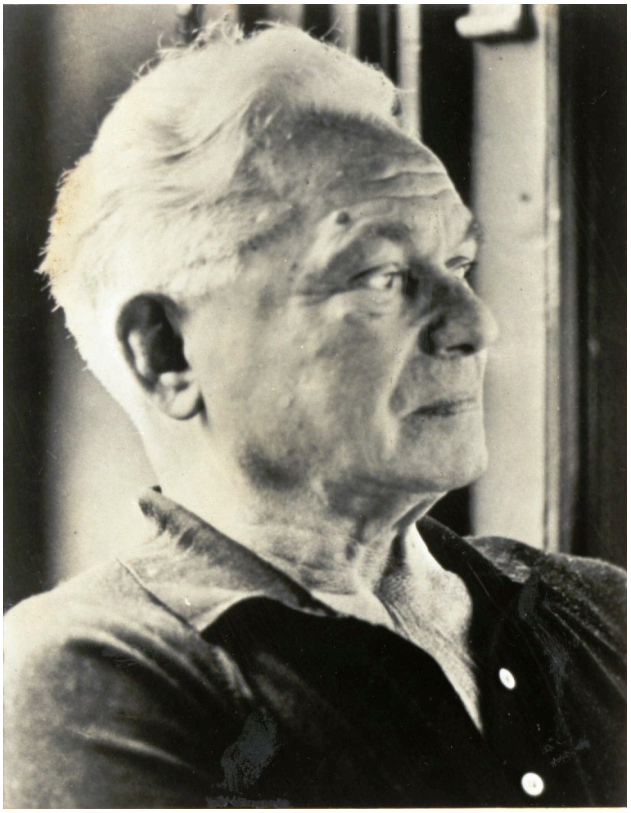
Alguna recomendaciones generales para el trabajo en reformer:

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

Qué es Pilates

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

Su Historia



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

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

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

Principios del método Pilates

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

A B B C C C F P

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fundamentos del Movimiento

Fundamento Uno

La respiración:

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

Alineación de la columna: Ejes y líneas de fuerza

Fundamento dos

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

Elongación Axial/control central (auto elongación)

Fundamento tres

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

Fundamento 4

Articulación de la columna en cuanto a:

Flexión

Extensión

Flexión lateral

Rotación

Fundamento 5

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

Fundamento 6

Integración del movimiento:

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

Introducción al reformer

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

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

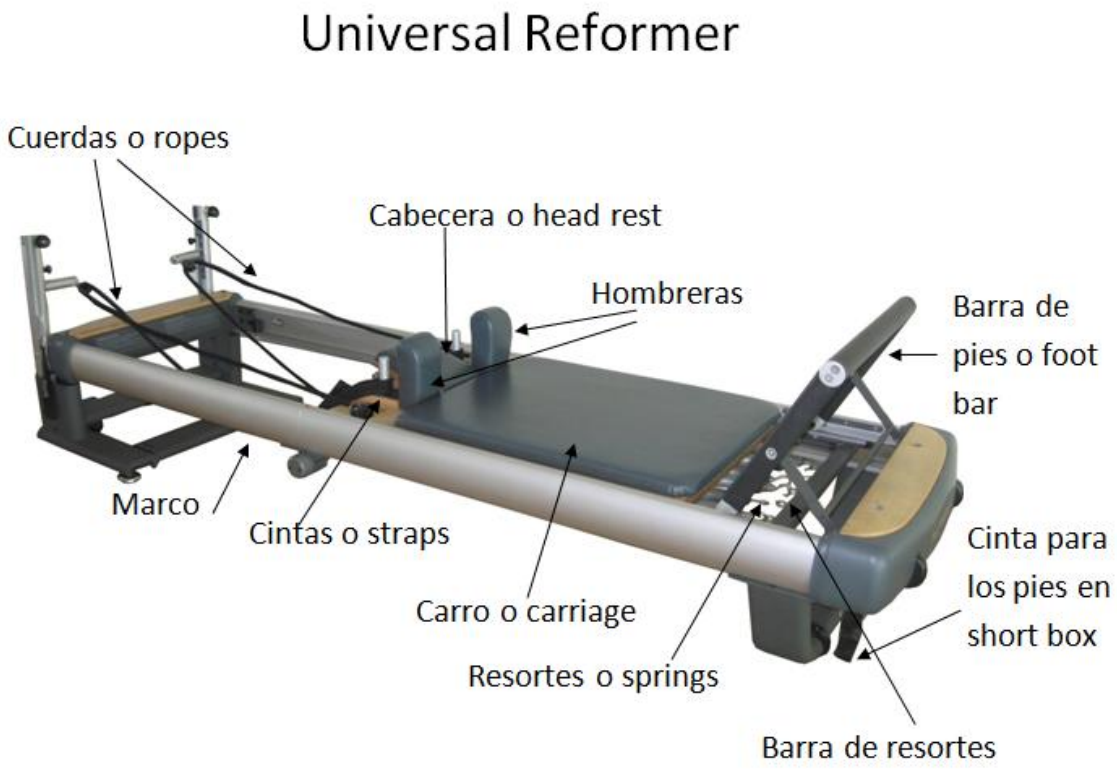
En si el reformer tiene una estructura básica, que es semejante a una cama individual, con una longitud aproximada de 2.30 metros y un ancho aproximado de 68 centímetros. Sobre esta estructura se desliza una tabla o carro deslizante, el cual esta conectado por resortes, cables y poleas. Cuenta además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

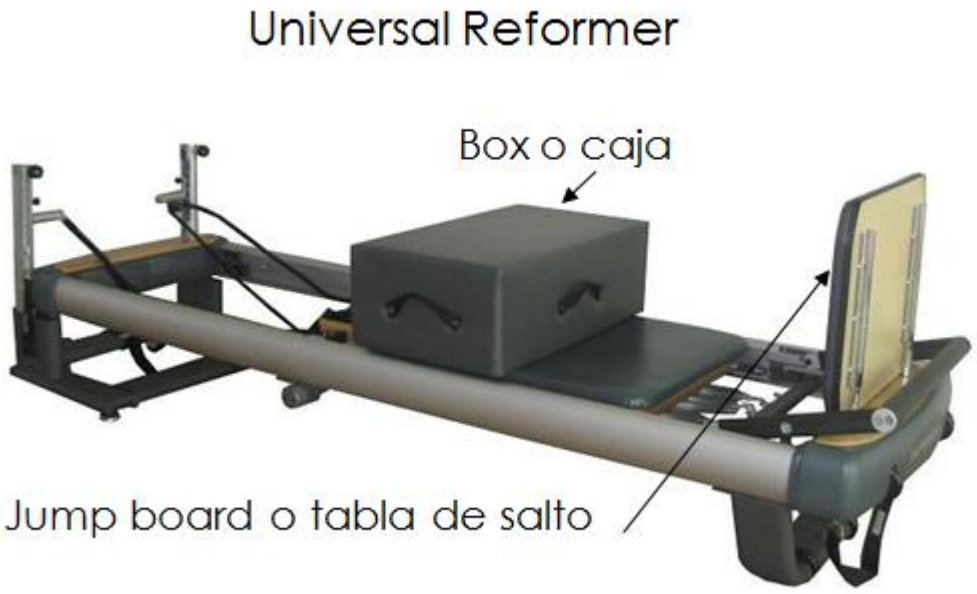
Azul: 7 kg

Amarillo: 10 kg

Rojo: 13 a 17 kg

Parts of the reformer





Listado de Ejercicios Nivel 2

Foot works: Side Leg works on bar

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

Mid back series

4. Over head
5. Coordination

Front rowing

6. Arm circles
7. Round forward whit arm circles

Back rowing

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

Reverse Expansion (Kneeling)

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

Feet pulling straps (In box)

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

Long stretch series

23. Long stretch
24. Up stretch

Side Splits

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

Side twist Kneeling

30. Side twist

Side arms prep kneeling

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

Mermaid

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

Short box

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

Long box

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

Elephant

48. Side Bend

Semi circle

49. Semi circle

Stomach massage series

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

Foots in straps

54. Stag

Jump board

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

Annex

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

Apoyo incorrecto

Apoyo adecuado

Apoyo adecuado

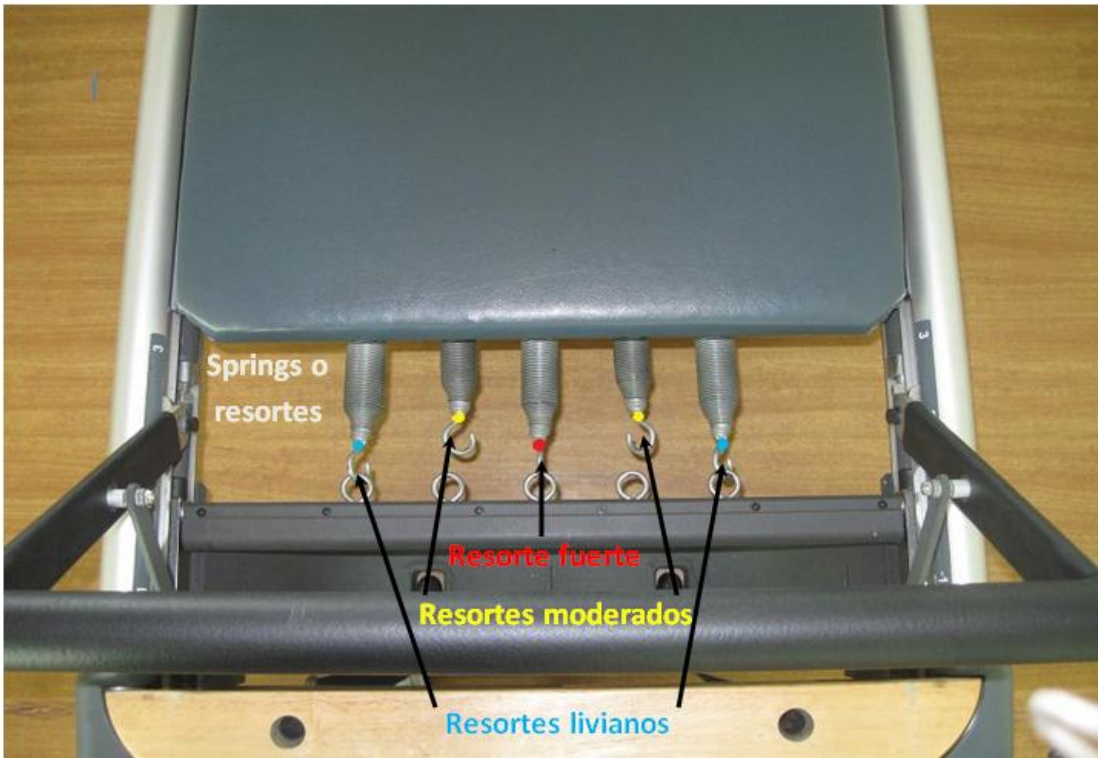
Clasificación de la resistencia de los resortes según su color:

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

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

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

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



Foot works: Side Leg works on bar

1. Single leg

Fase Inicial

Fase Final

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

Objetivos:
Fortalecimiento miembro inferior
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot works: Side Leg works on bar

2. Single leg side rise

Fase Inicial

Fase Final

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

Objetivos:
Fortalecimiento miembro inferior
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Foot works: Side Leg works on bar

3. Single heel

Fase Inicial

Fase Final

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

Objetivos:
Fortalecimiento miembro inferior
Activación miembro inferior
Activación del powerhouse

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

4. Over head

Fase Inicial

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

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

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

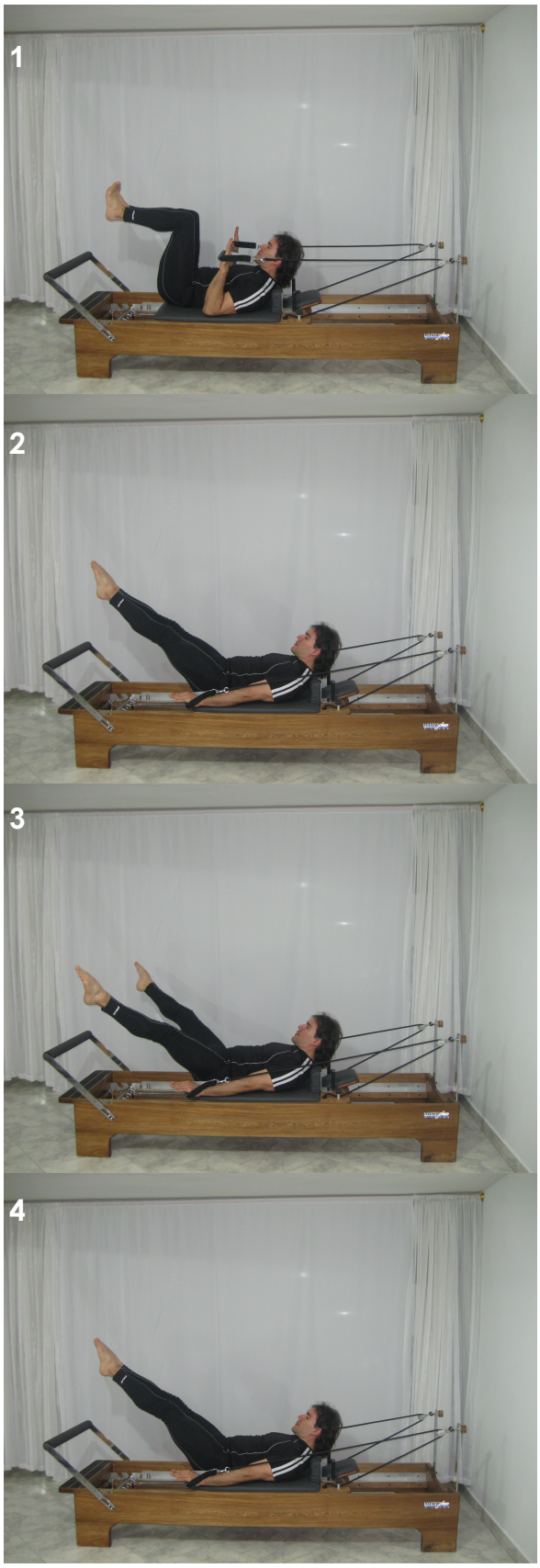
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Mid back series

5. Coordination



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

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

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing

6. Arm circles (Círculos de brazos)

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

Objetivos:

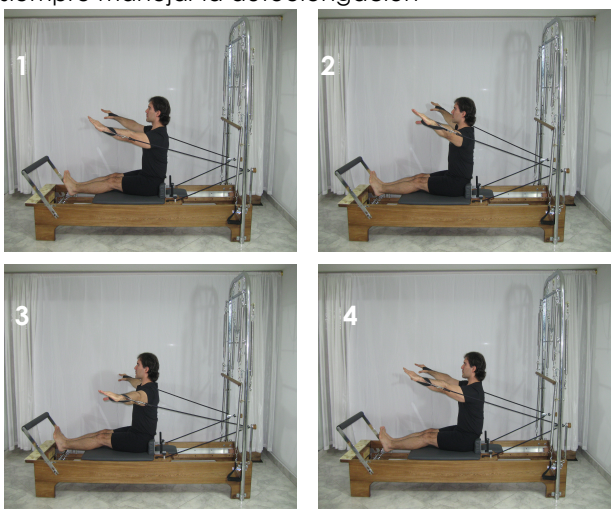
Activar el "Powerhouse"
Fortalecimiento de los músculos deltoides y estabilización escapular.

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

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



Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

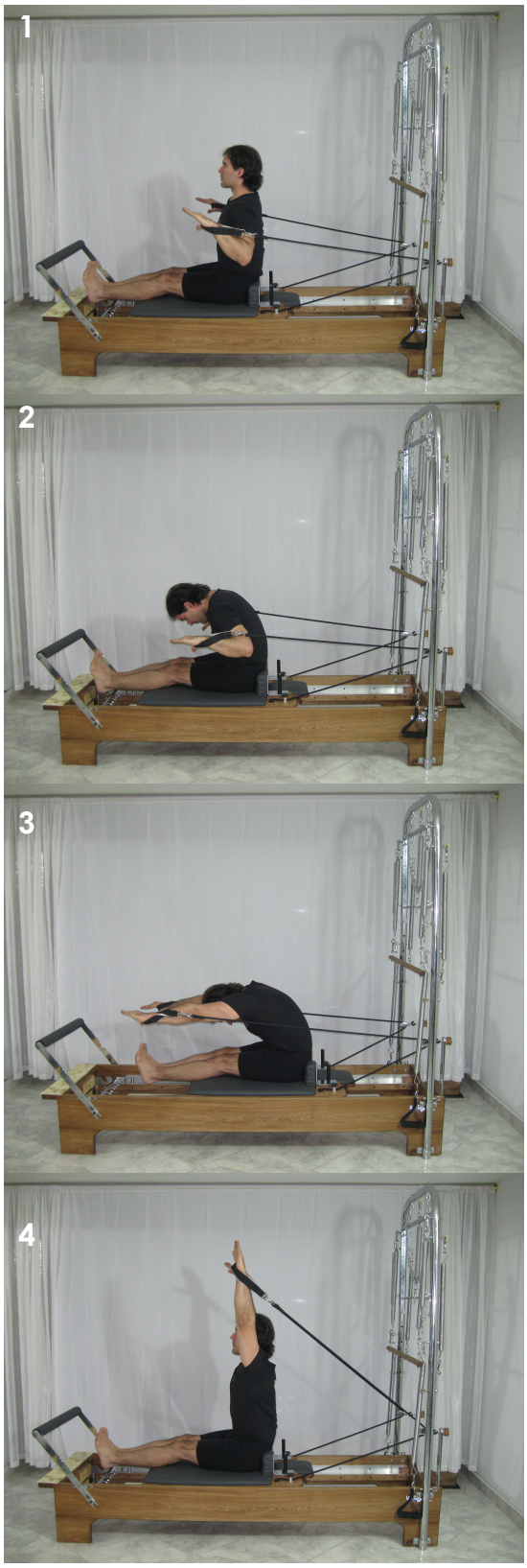
Asunto de Seguridad

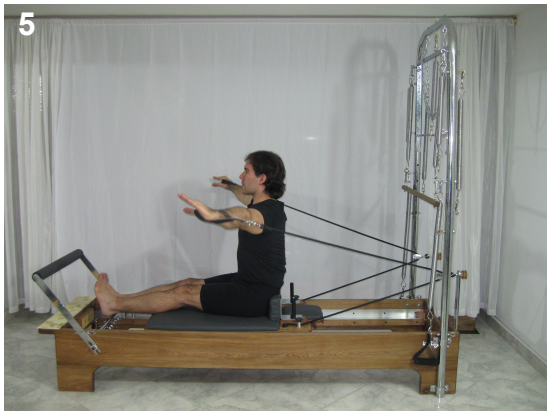
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Front rowing

7. Round forward whit arm circles





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

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

8. Chest expansion (Kneeling)

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

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

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

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

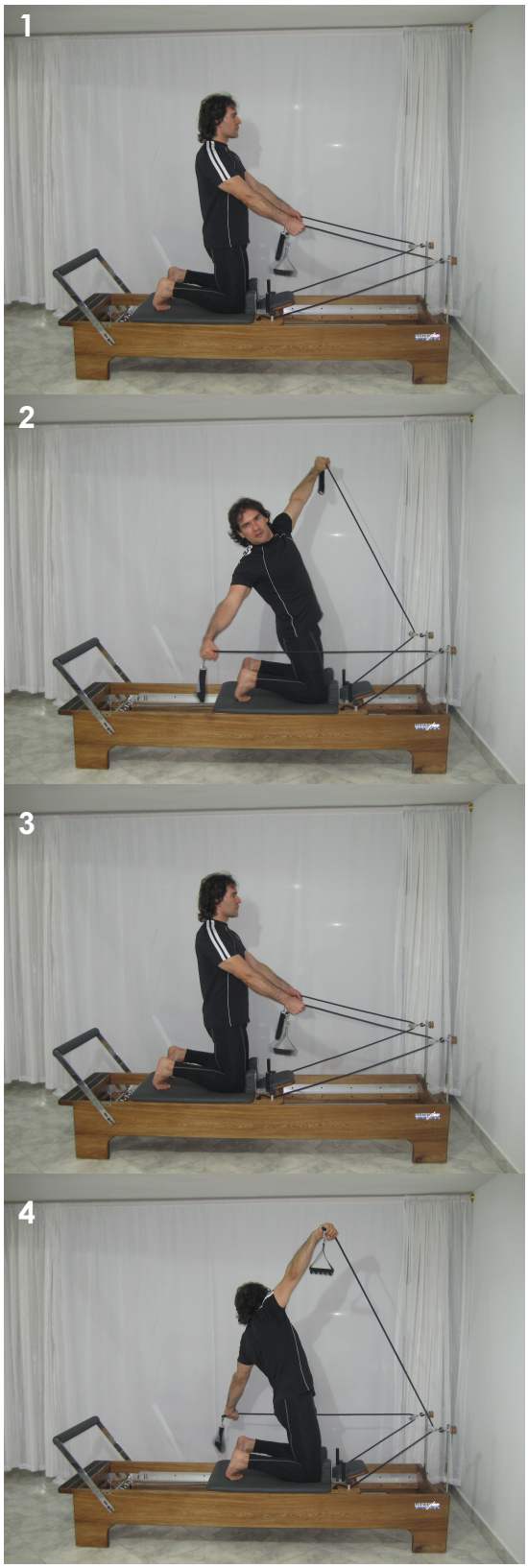
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

9. Alternate arms (Kneeling)



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

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

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

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

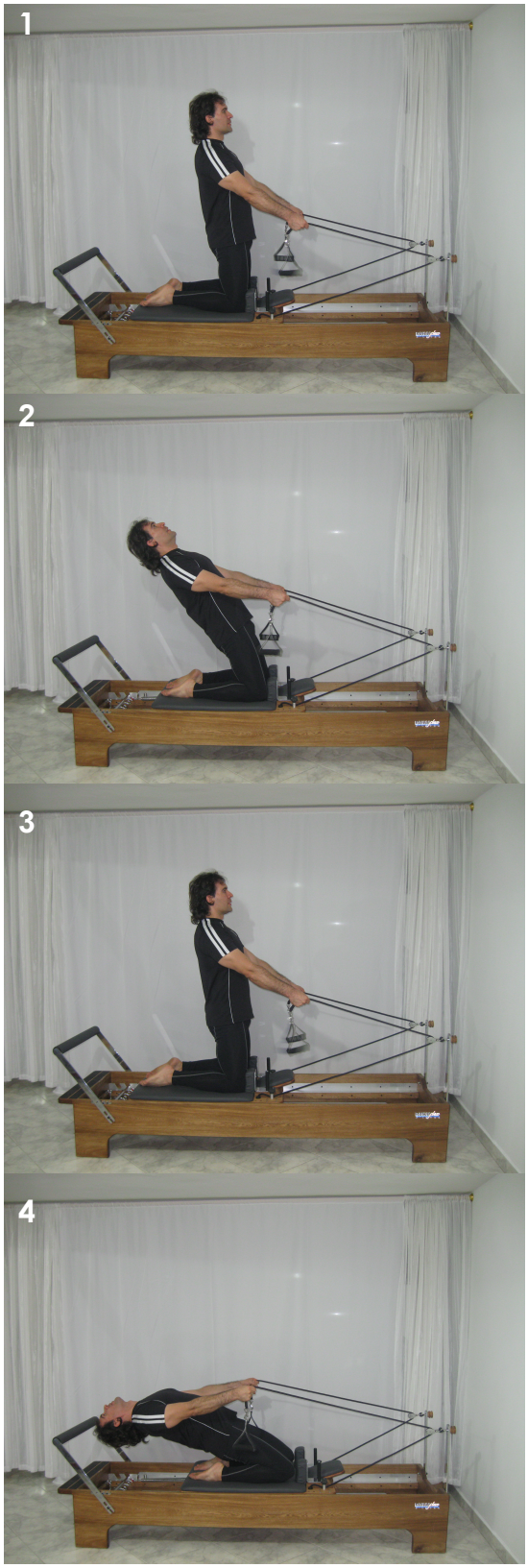
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

10. Tight Stretch Kneeling



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

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

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

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

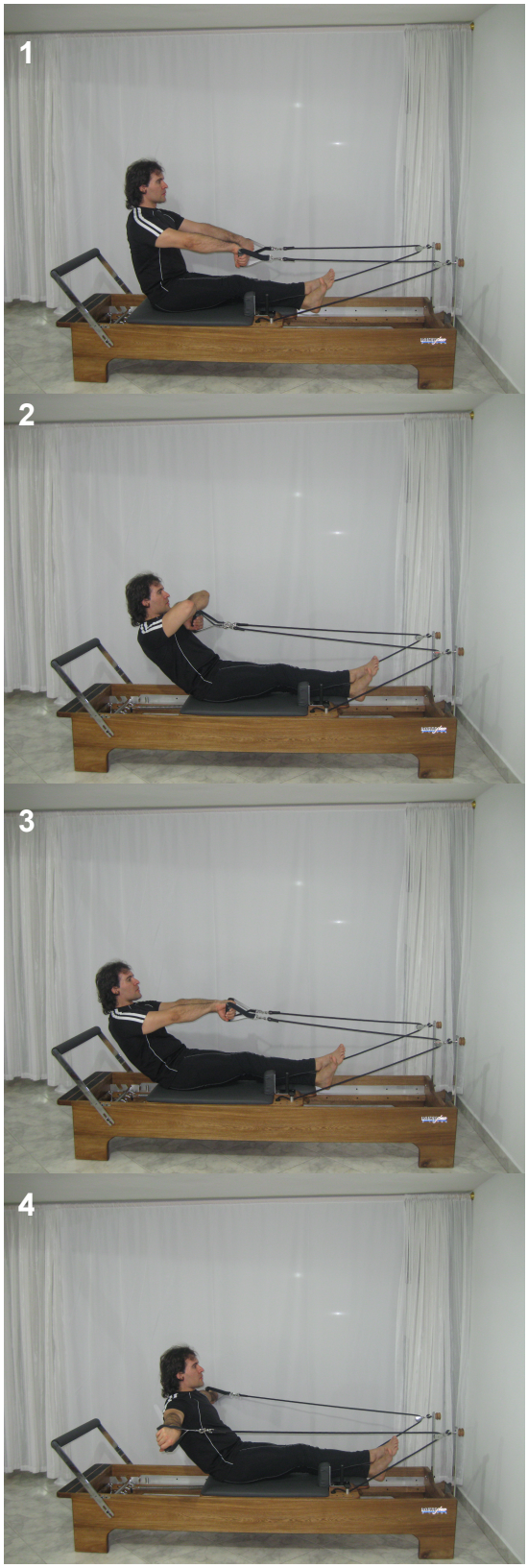
Asunto de Seguridad

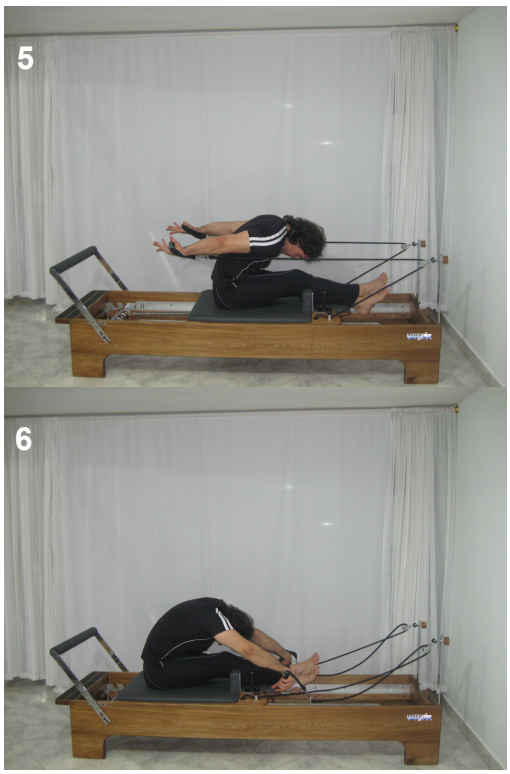
Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

11. Round back (In to the chest)





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

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

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

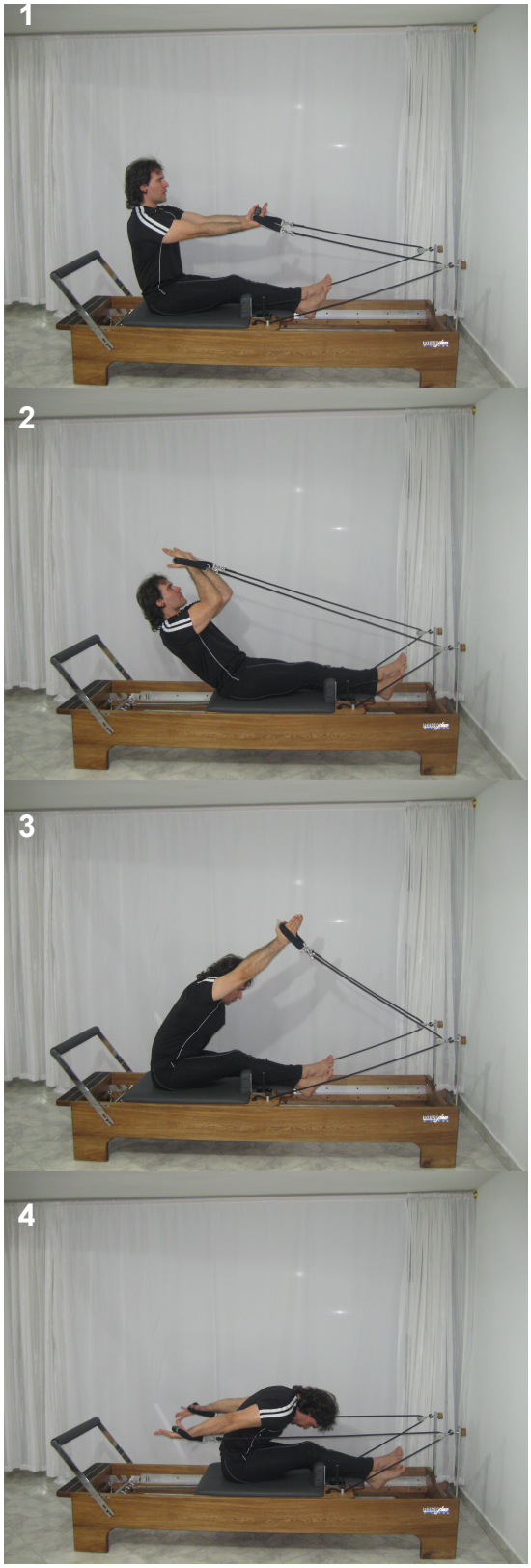
Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Back rowing

12. Straight back (90 degrees)



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

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

Instrucciones:

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Reverse Expansion (Kneeling)

13. Straight Forward

Fase Inicial

Fase Final

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

Objetivos:

Activar el "Powerhouse"
Activación del músculo pectoral mayor.
Deltoides anterior, extender el brazo.
Activación del bíceps braquial

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Mantener la pelvis en neutro, los glúteos contraídos, evitar flexionar la cadera para no irse hacia delante. Conservar la estabilidad de la zona lumbar, además de los hombros. Alarga la columna axialmente.

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Reverse Expansion (Kneeling)

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

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

Objetivos:

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

Instrucciones:

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

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

Evitar inclinar el cuerpo hacia delante

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

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

Indicaciones (Verbal, Táctil, Imágenes)

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados

Reverse Expansion (Kneeling)

15. Offering (La ofrenda)

Fase Inicial

Fase Final

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

Objetivos:

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

Instrucciones:

1. De rodillas de frente a la barra de pies, powerhouse activado y columna alargada, tomar las cintas o agarraderas con las palmas de las manos hacia arriba, manteniendo la vista hacia delante, los codos flexionados y los codos a los costados del cuerpo.
2. Inhala para preparar el movimiento, lleva los brazos hacia delante extendiendo los codos, quedando en línea las manos con los hombros. Exhala y lleva el ombligo hacia tu columna.
3. Regresa a la posición inicial flexionando los codos. Inhala.

Recomendaciones:

Se debe mantener la tensión en las cintas.

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

Ejercicio: _____
Resortes: _____
Para Mayor seguridad: _____

Posición Corporal

EJERCICIO
Movimiento / Respiración Sugerida

Indicaciones:

Variaciones
Hombro flexión / extensión:

Una sola pierna

Variaciones Oblicuas –

Vigile

NOTAS

Énfasis del Ejercicio

Identificar movimientos defectuosos según los Principios del Movimiento

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

Beneficios / Aplicaciones de Rehabilitación

Modificaciones del Ejercicio y Precauciones

Asunto de Seguridad

Progresiones / Regresiones

Ejercicios relacionados