

**1 Calentamiento**

barra#1 2/2

**DE PIE**

- Respiración
- Traslado a puntas con movimiento de brazos
- Movilidad CV completa
- Flexión lateral + fuera de eje

**SUPINO EN REFORMER**

- Protacción / Retracción:
  - Bilateral
  - Unilateral
  - Unilateral + rotación

**3 Footwork**barra#1 2/2  
2 o 3 muelle rojo

- 1a posición + flex / ext hombro
- Enrollar dedos: flex/ext codos / press aro
- Lower / lift talones + abrir aro (brazos doblados)
- Talones + cruzar brazos(brazos doblados): presión hacia fuera

**Aro por fuera abductor (altura péroneo)**

- Talones paralelo:
  - Rango largo y corto
  - Pulsos / rango muy corto
  - (inhalo al abrir, exhalo al cerrar)

**5 Midback Serie**

Acortando correas

barra #1 2/2  
● 1 rojo  
▲ 1 rojo + 1 azul**Tríceps + paralelo ex.inferior****Codos flexionados (posición de muñeca corregir)**

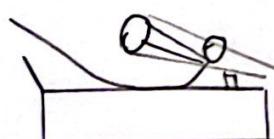
- Flex / Ext codos: - Flex torácica
  - Estirando piernas (paralelo)

\*Añadir palanca larga piernas según grupo

**Flexión/ Ext hombro + rotación ex.inferior**

- Flex / Ext codos: - Flex torácica
  - Estirando piernas (rotación)

\*Añadir palanca larga piernas según grupo

**2 Spinal Rotation**

barra#1 2/2

**Rotación con manos en las agarraderas de las hombreras.**

- Rotación pelvis en bloque

**Rotación con opción manos por dentro del aro.**

- Rotación pelvis en bloque

\*▲ Opción: añadir rotación de brazos también, opuesto a piernas.

\*▲ Opción: Estirar piernas / palanca larga

**4 Hip Rolls**barra #4  
2 muelles rojos

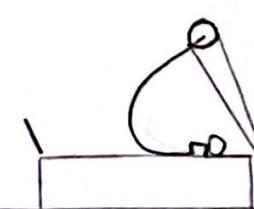
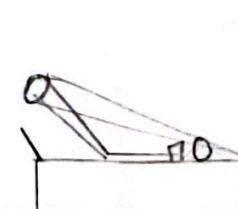
- Articulación cv
- Abriendo el reformer.
  - En 4 respiraciones y descansando cv.
  - Sin descansar abajo, en 2 respiraciones

**Estiramiento isquiotibial**

- Estiramiento carro abierto o cerrado

**6 Short Spine**barra #1 2/2  
2 rojos**Aro por dentro de los tobillos**

- Bend and Stretch: paralelo y rotación externa.
- Lift and lower
- Short spine prep
  - Articula con rodillas flexionadas
- Short Spine
  - Estira piernas con la articulación cv
- Estiramiento ADD: paralelo, externa



## 7 Back rowing series

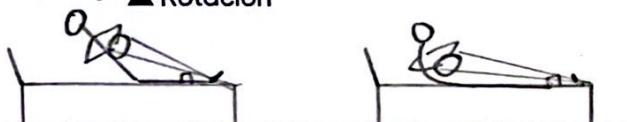
Correas largas

barra #1 2/2  
1 rojo o 1 rojo y 1 azul**Hinge**

- Hinge + fix. codos
- Mantén hinge + fix/ext codos
- ▲ Hinge + extensión torácica

**Round Back**

- Round back + flex. codos
- Mantener retroversión + pull brazos
- ▲ Rotación



## 9 Back Splist standing

Lunge hacia poleas

barra #1 2/2  
+ fácil: 1/2  
+ difícil 1/2 + 1/4

Mano en la hombrera

- Eleva/baja pelvis. Empujando carro.
- Mantener rodilla delantera flexionada: flex y extensión codo.
- ▲ Extender pierna de atrás elevándola del suelo al cerrar el carro



## 11 Reverse expansión kneeling

Chest Press / espalda recta no inclinada

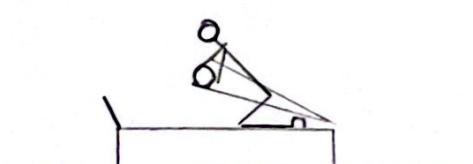
barra #1 2/2  
+ fácil: 1/2  
+ difícil 1 rojo

- Flex/Ext cadera + chest press
- Flex/Ext + chest press + flexión torácica

**Tríceps / espalda inclinada**

- Tríceps
- Flex/Ext cadera + tríceps

● \* Opción hacerlo sentado en la caja corta



## 8 Mermaid Series

barra #1 2/2  
1/2 muelle = 1 azul**Sentado genio. Brazos arriba.****Correa larga de la hombrera de delante**

- Flex. lateral de poleas / neutro
- Flex. lateral de neutro / barra
- Rango completo

• \*▲ Opción hacerlo de rodillas / kneeling.

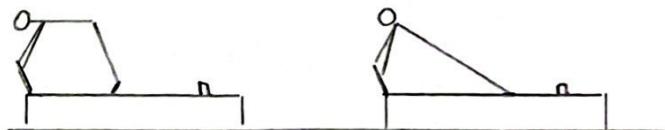
● Opción hacerlo en caja larga



## 10 Elephant/ Plank

barra #4  
1/2 (azul)**Espalda recta / no redondeada****Pies colocados cerca parte delantera del carro.****No contra hombreras.**

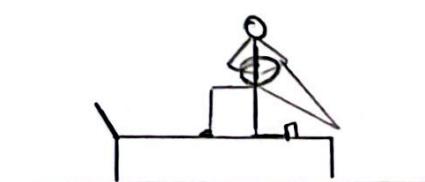
- Elephant
- De elephant a plank realizando buena articulación tobillo y pie.
- Push ups.



## 12 Lunge rotation

**Pierna delante opuesta a correa**

- Rota hacia la correa y deshaz la rotación. Flex / Ext de codo
- Comenzar en rotación con brazos estirados y elevarlos hacia delante.



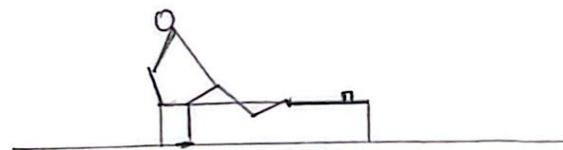
**(13) Knee stretch unilateral**

barra #1 2/2  
1 azul

Pie del suelo en zona muelles

Pie elevado apoyado en el filo del carro

- Flex/ Ext rodilla de atrás
- Añade flex cv al cerrar
- ▲ Eleva la pierna del suelo
- ▲ Bicicleta



**(14) Caja larga**

barra #4 2/2  
1 azul

- Caja larga. Articulación cv desde rodillas a plank.

Plataforma extensora

- Flexión / Extensión cv

- ▲ Hanstand

Plataforma extensora en el suelo

- Pies en el filo de carro de plank subir a hanstand

