

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

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



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 (inhala al abrir, exhala al cerrar)

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



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

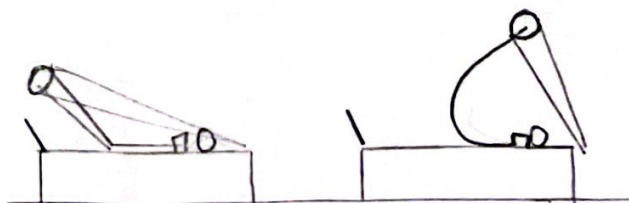


6 Short Spine

Aro por dentro de los tobillos

barra #1 2/2
2 rojos

- 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

barra #1 2/2

Correas largas

1 rojo o 1 rojo y 1 azul

Hinge

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

Round Back

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



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



9 Back Splist standing

barra #1 2/2

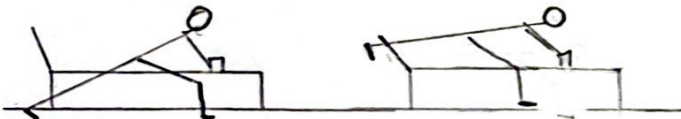
+ fácil: 1/2

+ difícil 1/2 + 1/4

Lunge hacia poleas

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



10 Elephant/ Plank

barra #4

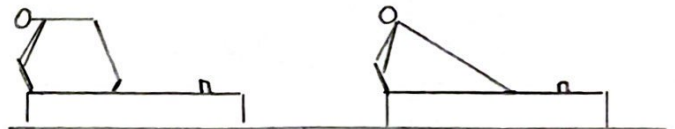
1/2 (azul)

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.



11 Reverse expansión kneeling

barra #1 2/2

Chest Press / espalda recta no inclinada + fácil: 1/2

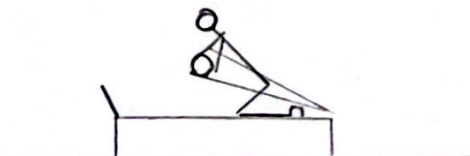
+ difícil 1 rojo

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

Tríceps / espalda inclinada

- Triceps
- Flex/ Ext cadera + tríceps

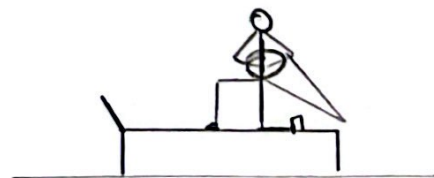
● * Opción hacerlo sentado en la caja corta



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.





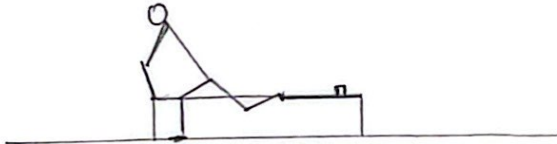
13 Knee stretch unilateral

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

