

REFORMER BASICO

Presentado por Alejandra Labastida-Shapiro
Princessa6481@gmail.com

HISTORIA DEL REFORMER

- Basado en el Reformer Clasico
 - Desarrollado para soporte de Mat.
 - Arriba de 200 ejercicios.
 - Spring para asistencia o Resistencia.
 - Carro movible para crear reto en estabilidad.
 - Permite un rango muy grande de movimientos con multiple acciones de articulaciones.
 - Para mas informacion en la ideologia de J. Pilates:
Return to Life through Contrology; Your Health

HERRAMIENTAS DE ALINEACION

- Powerhouse
- Pilates Stance
- Abdominales adentro y arriba
- Linea central
- Box
- Respiracion
- Hombros bajos en la espalda
- Alargamiento y oposicion
- Frame
- Pilates Point

**Por favor, recuerde que debe presentar una evaluación de la sesión.
¡Tu opinión es importante! WSSC 2019**

EL WORKOUT

Calentamiento Mat:

- Imprinting
- Breathing
- ISO Abs
- Head Nods / Neck Curls
- Single Leg Stretch
- Double Leg Stretch
- Scissors
- Lower Lifts
- Criss Cross
- Spine Stretch Forward
- Saw

Reformer Workout Dinamico:

- Footwork Series: Toes, Arches, Heels, 1 Leg Heel Press, Tendon Stretch
- Hundred
- Supine Arm Series: Reach and Pull, Open Close, Circles, Triceps Press
- Supine Leg Series: Up and Down, Open Close, Frog, Circles
- Seated Power Circle
- Short Box Series: Round, Flat, Side to Side, Twist, Tree Stretch,
- Long Stretch Series: Long Stretch, Elephant, Stork
- Stomach Massage Series; Round, Hands Back, Reaching, Monkey
- Stationary Bridge
- Knee Stretch Series: Round, Flat, Knees Off
- Running
- Pelvic Lift
- Forward Lunge

Endings:

- Push Up Series
- Standing Balance

"Exito no es mas que algunas simples disciplinas, practicadas todos los dias, mientras la falla es simplemente algunos errors en el juicio, repetidos cada dia. Es el "exito no es mas que algunas cuantas simples disciplinas, practicadas cada dia, cuando la falla es simplemente algunos errors en el juicio, repetidos cada dia. Es el acumulamiento de nuestras disciplinas y nuestros juicios que nos llevan ya sea a la fortuna o la falla"

– Jim Rohn

Gracias por tu tiempo y energia!

**Por favor, recuerde que debe presentar una evaluación de la sesión.
¡Tu opinión es importante! WSSC 2019**