

## ARO - REFORMER

#1 FW 2 1/2

### ① CALENTAMIENTO

- Protracción / Retracción: Bilateral  
Unilateral  
Rotación
- Flexión hombro 45°: Elevación  
Deseenso

### - Spinal Rotation

Coger el aro por dentro  
Movimiento de brazos puesto  
a piernas



#1 FW 2 1/2

### ② FOOTWORK

- 1ª posición + flx/ext. Codos
- Enrollar deslizar + rotación aro
- Talones + Flx./Ext. hombro
- Metatarsos + Presión aro abreudo aro
- Metatarsos + Cruzar brazos lona-lift
- Talones 2ª posición paralelo. Aro por fuera Abductor: Rango largo  
Pulsos

### ③ Hip Rolls

- Articulación CV
- Abreudo d reformer

ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL

- Estiramiento codo abierto o cerrado



### ④ SPINAL ROTATION

- Aro en las pies: Va a quedar un pie por encima del otro. Empeine - metatarsos. Empeja.
- Rotación hacia el lado de la pierna de abajo y luego cambia.



### ⑤ #1 2/2 1/2 1 m MID BACK SERIES

Acortando caderas

- TRICERS  
Codos flexionados. Posición muñeca!
- FLX/EXT Codos  
FLX. TORÁCICA  
ESTIRANDO PIERNAS
- FLX/EXT HOMBRO  
FLX. TORÁCICA  
ESTIRANDO PIERNAS



- ROTACIÓN

- 1º Rotación hacia un lado.
- Un lado otro lado

Extiende piernas hacia un lado  
Lleva brazos hacia el lado opuesto

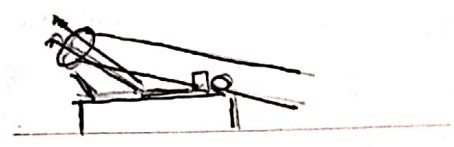
- 100
- Aro entre tobillos
- Añadir rotación cadera.

#1 2/2 1/2 2 m  
⑥ SHORT SPINE

Aro en tobillos

- Bend Stretch
- Rotación Externa
- Paralelo / Rotación Externa

- lift lower



- Short Spine prep

Articula con rodillos flexionados

- Short Spine

Extiende piernas con la articulación en



- Estiramiento ADD: Paralelo, Externa

⑦ BACK DOWNING SERIES 2/2 - 1/2  
1 1/2m - 1 m

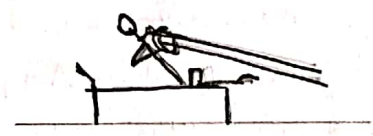
- HINGE

Hinge + Flx. caderas

Mantén HINGE + Flx. ext. caderas

Hinge + extensión torácica

Mantén Hinge Extensión + Flx/Ext. caderas



- LEAN

LEAN + Flx. caderas

Mantén LEAN + Flx. ext. caderas

- ROUND BACK

Round Back + Flx. caderas

Mantén retracción + Pull Brazos

Rotación



2/2 - 1/2

### 8 MERMAID SERIES

1/2 m

Sentado genio

Correa trambue de delante

- FLX. LATERAL POLEAS / NEUTRO x 3
- TRINTO / FLX. LATERAL BARRA x 3
- RANGO COMPLETO x 3



### • ROTACIÓN

Sentado genio

Correa de atrás

- Rotación estirando codos
- Brazos estirados elevados los brazos hacia el final de la rotación



2/2 1/2 m

### 9 BACK SPLITS STANDING

LUNGE hacia poleas

Mano en hombro

- Eleva / Baja pelvis. Empujando carro
- Mantener rodilla delantera flexionada; FLX / EXT. codo

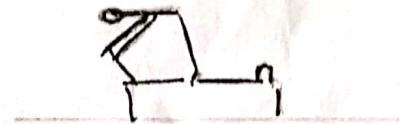


2/2 1/2 m.

### 10 ELEPHANT / PLANK

Pies colocados cerca parte delantera del carro. No contra hombros.

- Elephant - lunge str.
- Push - Ups
- lunge str + running para cerrar.



1/2 2/2 1-1/2 m

### 11 REVERSE EXPANSION KNEELING

- CHEST PRESS

FLX / EXT CADERA + CHEST PRESS

FLX / EXT + CHEST PRESS + EXT. TORÁCICA

- TRICERS

FLX / EXT. CADERA + TRICERS



### 12 LUNGE ROTATION

Pierna delantera opuesta a correa

- Pata hacia la correa y desliza rotación

FLX / EXT. codo

- Comenzar con brazos estirados y elevarlos hacia delante.



1/2 - 2/2 1/2 m.

13) KNEE STRETCH. UNILATERAL STANDING

Pre apoyada en el filo carro  
Flx/Ext. rodilla atrás  
Añade flx. cv al cerrar  
Eleva la pierna del suelo  
Bicicleta



2/2 1/2 m

14) Box

- BOX ARTICULATION. P. EXTENSORA  
Flexión / Extensión cv



- HANDSTAND  
P. EXTENSORA SUELO  
Pre en el filo del carro

