

PILATES TRANSFERENCIA DEL REFORMER AL MAT

TRANSFERENCIA DEL REFORMER AL MAT

Descripción: ejecutaremos una sesión donde adaptamos los ejercicios del repertorio de reformer a una clase de Mat.

A veces puede darse la situación que haya más gente de la esperada en tu clase de reformer y ejecutar toda la clase al piso sería una buena forma de salvar la situación y así crear incluso una especie de circuito en tus sesiones.

A parte, para gente de iniciación sería otra buena manera de empezar a enseñar los ejercicios antes de hacerlos en el reformer.

Objetivos: trabajar la técnica en los movimientos, trabajar la adaptabilidad, trabajo del núcleo a la periferia.

Material: Theraband.

Duración: 1 hora y 50 minutos.

Calentamiento

- **Respiración** diafragmática.
- **Movilidad articular.**
- **Fundamentos Biomecánicos.**

Parte Principal

- **Footwork** con flexión cervico dorsal+flex-punta
- **El 100**
- **Short spine**
- **Coordination+beats**
- **Remos de espaldas**
- **Remos de frente**
- **Triceps**
- **Offering**
- **Pulling straps** objetivo triceps
- **Brazada de frente**
- **Teaser** con flex de brazos
- **Stomach massage** (4 tipos)
- **Down stretch**
- **Long stretch**
- **Elephant** (Camino delante y detrás)
- **Serie de abdomen de caja corta** (con flexión de columna, con extensión, rotación e inclinación)
- **El árbol**
- **Running** con flexión cervico dorsal
- **Bridges**
- **Serie lateral de brazo+pierna**

Vuelta a la calma

- **Estiramientos** con la banda elástica