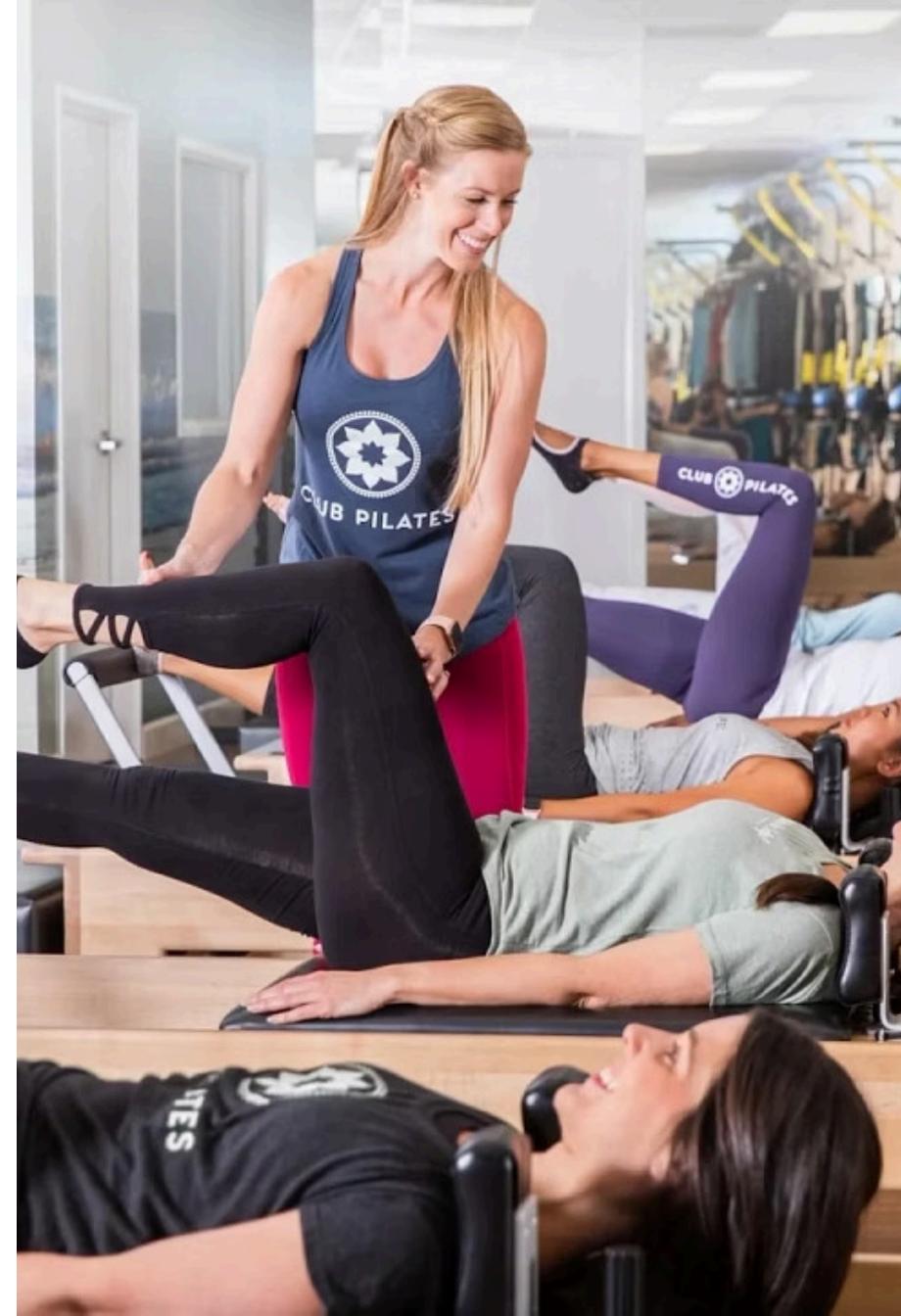


Guía de Ejercicios de Pilates Reformer

Esta guía, presentada por Club Pilates, ofrece una selección de los ejercicios más fundamentales del Pilates Reformer y sus beneficios. Descubre cómo esta versátil máquina permite trabajar el cuerpo de manera integral, combinando fuerza, flexibilidad, coordinación y equilibrio.



Historia del Reformer: De la Guerra a la Salud

Origen en la Primera Guerra Mundial

Joseph Pilates inventó el Reformer durante su internamiento en la Isla de Man. Utilizó camas de hospital con resortes y poleas para ayudar a sus compañeros heridos a ejercitarse sin levantarse.

De Herramienta de Rehabilitación a Equipo de Fitness

El Reformer no nació como un equipo de fitness, sino como una herramienta de sanación y restauración, un principio que sigue vivo en cada movimiento que realizamos sobre ella.

Esta historia nos recuerda que la máquina surgió de la necesidad y la creatividad, permitiendo que personas postradas en cama pudieran fortalecer sus músculos y recuperar la movilidad.



Principios Fundamentales del Pilates

Concentración

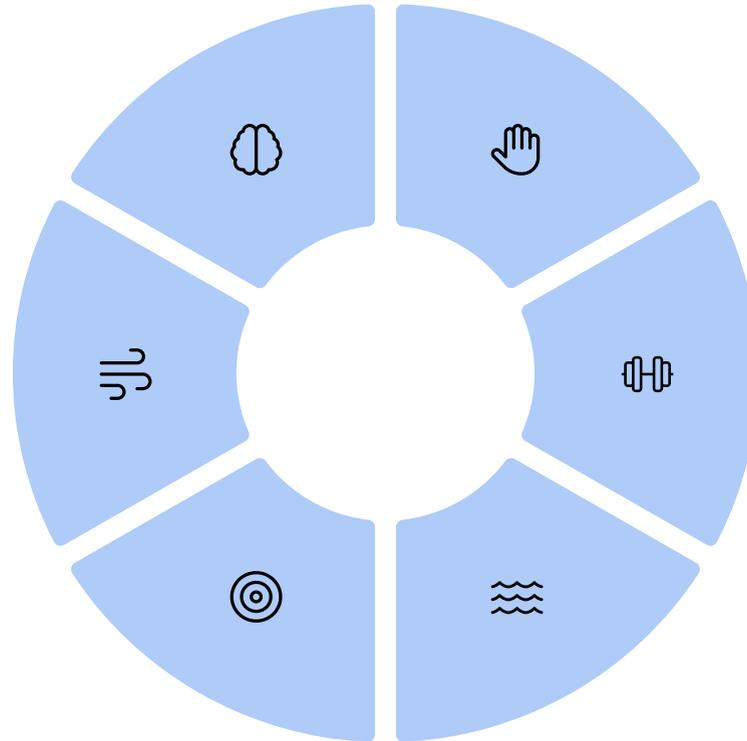
Conecta tu mente con cada movimiento para lograr una práctica consciente y efectiva.

Respiración

Coordina la respiración con el movimiento para oxigenar los músculos y facilitar el ejercicio.

Precisión

La calidad del movimiento es más importante que la cantidad. Enfócate en la técnica correcta.



Control

Realiza cada ejercicio de forma precisa y controlada, evitando movimientos bruscos que puedan causar lesiones.

Centro (Powerhouse)

Activa siempre tu abdomen, lumbares, caderas y glúteos. Es el motor de todo movimiento en Pilates.

Fluidez

Los movimientos deben ser continuos y suaves, como el fluir del agua, sin interrupciones bruscas.

Estos seis principios son la base de cada movimiento en Pilates y deben estar presentes en toda tu práctica para obtener los máximos beneficios.



Nota Importante sobre los Resortes

- ⓘ La tensión de los resortes (muelles) es clave en la práctica del Pilates Reformer. Las indicaciones (ligera, media, fuerte) son generales. Sigue siempre la recomendación de tu instructor de Club Pilates, ya que la configuración puede variar según el objetivo del ejercicio, tu nivel y el modelo del Reformer.

Los resortes son fundamentales para el funcionamiento del Reformer, ya que proporcionan resistencia y asistencia durante los ejercicios. La correcta selección de la tensión puede hacer que un mismo ejercicio tenga diferentes efectos y niveles de dificultad, adaptándose perfectamente a las necesidades de cada practicante.

En Club Pilates, nuestros instructores están capacitados para ayudarte a encontrar la configuración ideal para cada ejercicio según tus objetivos y nivel de experiencia, garantizando una práctica segura y efectiva.



Ejercicios Acostado Boca Arriba (Supino)

Estos ejercicios son la base de muchas clases y son excelentes para calentar, alinear el cuerpo y conectar con el centro.

1

Footwork (Trabajo de Pies)

Descripción: Acostado en el carro, con los hombros contra las hombreras. Colocas los pies en la barra en diferentes posiciones (talones juntos y puntas separadas, arcos de los pies, talones). Empujas el carro extendiendo las rodillas y regresas de forma controlada.

Beneficios: Calienta y fortalece toda la musculatura de las piernas (cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y gemelos). Mejora la alineación de las articulaciones y enseña a mantener la pelvis estable activando el abdomen.

2

The Hundred (El Cien)

Descripción: Acostado, con las piernas en posición de "tabletop" (90 grados) o extendidas. Levantas la cabeza y el torso superior, manteniendo la mirada hacia el abdomen. Extiendes los brazos a los lados y los bombas energicamente mientras realizas 100 respiraciones.

Beneficios: Fortalece intensamente el centro abdominal, mejora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar, y aumenta la resistencia y la estabilidad del torso.

3

Leg Circles (Círculos con las Piernas)

Descripción: Con las correas en los pies y las piernas extendidas hacia el techo. Manteniendo la pelvis completamente inmóvil, dibujas círculos con las piernas, juntas o por separado.

Beneficios: Mejora la movilidad y flexibilidad de la articulación de la cadera, fortalece los aductores y abductores, y desafía la estabilidad del core.



Ejercicios Sentado

Estos ejercicios se enfocan en la flexibilidad de la columna y la fuerza del core en una posición diferente.

Stomach Massage Series (Serie de Masaje de Estómago)

Descripción: Sentado en el carro frente a los resortes, con los pies en la barra. La serie incluye varias posiciones de la espalda (redonda, recta) mientras empujas el carro hacia atrás y resistes el regreso.

Beneficios:

- Fortalece el abdomen y los flexores de la cadera
- Aumenta la flexibilidad de la columna vertebral y los isquiotibiales
- Mejora el control postural

Short Box Series (Serie en la Caja Corta)

Descripción: Sentado sobre la caja (colocada transversalmente en el carro), con los pies sujetos por la correa. Se realizan varios ejercicios como el Round Back, Flat Back, Side to Side y Twist.

Beneficios:

- Fortalece profundamente los músculos abdominales y de la espalda
- Mejora la articulación y movilidad de la columna en todos los planos
- Trabaja los oblicuos y mejora el equilibrio

Ejercicios de Rodillas

Trabajar de rodillas en el carro introduce un mayor desafío para el equilibrio y la estabilidad.



Knee Stretches (Estiramientos de Rodillas)

Descripción: De rodillas en el carro, de cara a la barra de pies, con las manos en la barra. Manteniendo la espalda en una posición (redonda o arqueada), empujas el carro hacia atrás con las caderas y regresas.

Beneficios: Fortalece los extensores de la cadera (glúteos e isquiotibiales), desafía la estabilidad del core y de la cintura escapular, y coordina el movimiento de la parte inferior del cuerpo con un torso estable.



Chest Expansion (Expansión del Pecho)

Descripción: De rodillas frente a los resortes, sosteniendo las correas con las manos. Con los brazos rectos, tiras de las correas hacia atrás, abriendo el pecho.

Beneficios: Fortalece la espalda alta y la parte posterior de los hombros, mejora la postura al abrir el pecho y estirar los pectorales, y trabaja el equilibrio y la estabilidad del core.

Los ejercicios de rodillas son una excelente transición entre los ejercicios acostados y los de pie, proporcionando un desafío intermedio que prepara el cuerpo para movimientos más avanzados.

Ejercicios de Pie

Los ejercicios de pie son más avanzados y desafían el equilibrio, la coordinación y la fuerza de todo el cuerpo.



Elephant (Elefante)

Descripción: De pie sobre el carro, con las manos en la barra de pies. Con las piernas rectas, empujas el carro hacia atrás usando los músculos abdominales y de la cadera, manteniendo la columna flexionada.

Beneficios:

- Estira profundamente los isquiotibiales y la cadena posterior
- Fortalece el core de una manera muy funcional
- Enseña a disociar el movimiento de las piernas del de la pelvis

Lunge (Zancada)

Descripción: Con un pie en el suelo y el otro en el carro. Doblas la rodilla delantera para empujar el carro hacia atrás, realizando una zancada. El regreso debe ser controlado.

Beneficios:

- Fortalece y tonifica glúteos y cuádriceps de forma unilateral
- Desafía enormemente el equilibrio y la estabilidad pélvica
- Proporciona un excelente estiramiento para el flexor de la cadera



Beneficios Integrales del Pilates Reformer

Fuerza

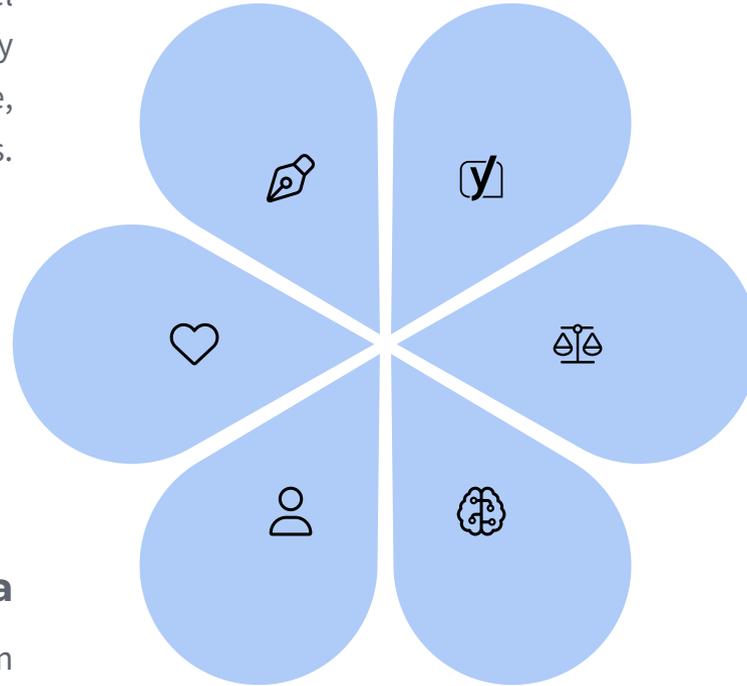
Desarrolla fuerza muscular sin aumentar el volumen, creando un cuerpo tonificado y funcional. Trabaja especialmente el core, glúteos, piernas y brazos.

Rehabilitación

Ofrece un entorno seguro para recuperarse de lesiones, fortaleciendo gradualmente las áreas afectadas sin impacto.

Postura

Corrige desequilibrios musculares y alineación corporal, mejorando la postura y reduciendo dolores crónicos.



Flexibilidad

Mejora el rango de movimiento de las articulaciones y la elasticidad muscular, previniendo lesiones y mejorando la postura.

Equilibrio

Fortalece los músculos estabilizadores y mejora la propiocepción, aumentando la estabilidad en movimientos cotidianos y deportivos.

Concentración

Requiere atención plena en cada movimiento, mejorando la conexión mente-cuerpo y reduciendo el estrés.

El Pilates Reformer ofrece una experiencia de entrenamiento completa que beneficia tanto el cuerpo como la mente, adaptándose a todos los niveles de condición física y objetivos personales.



¡Únete a la Comunidad de Club Pilates!

Esta guía es solo una pequeña muestra del vasto repertorio del Pilates Reformer. La belleza de esta práctica reside en su infinita capacidad de adaptación y progresión, ofreciendo siempre nuevos retos para mantener el cuerpo y la mente en plena forma.

Clases para Todos los Niveles

Desde principiantes hasta avanzados, nuestros instructores certificados adaptan cada ejercicio a tus necesidades específicas.

Progresión Constante

A medida que avanzas, descubrirás nuevos ejercicios y variaciones que mantendrán tu práctica desafiante y emocionante.

Resultados Visibles

Con práctica constante, notarás mejoras en tu postura, fuerza, flexibilidad y bienestar general.

En Club Pilates, estamos comprometidos con tu bienestar y te invitamos a explorar todo el potencial de tu cuerpo a través de esta disciplina transformadora.



DO PILATES. DO LIFE.

