



REFORMER 1

Creación de la base

HYGGE PILATES

Construir una base.

Una formación para construir una base sólida en la enseñanza del Reformer, comprendiendo no solo el repertorio, sino también los principios de movimiento que lo sustentan.

AL FINALIZAR

Habrás construido una base para comprender, enseñar y organizar el trabajo fundamental de Reformer.

Comprender el movimiento

Enseñar el repertorio

Construir sesiones

Adaptar con criterio

Qué aprenderás

01

Principios del movimiento

02

Repertorio fundamental de Reformer

03

Anatomía aplicada

04

Cueing & Coaching

05

Programación y
secuenciación

06

Adaptaciones y
consideraciones especiales



EL TEMARIO

La base, módulo a módulo.

Un recorrido estructurado para pasar de comprender el método a enseñar el Reformer con criterio.

Fundamentos del método

El contexto desde el que comienza la progresión.

- Pilates y la Contrología
- Breve historia de Joseph Pilates
- Linaje de Pilates
- Linaje Balanced Body
- Principios de Pilates
- Movimiento, ciencia y arte



El Reformer

Comprender el equipo antes de utilizarlo como herramienta de enseñanza.

- Introducción al Reformer Universal
- Componentes y configuración
- Resistencias y muelles
- Principios de seguridad y uso del equipo



Principios del Movimiento

Los conceptos anatómicos y biomecánicos que sostienen la práctica.

- Movimiento de todo el cuerpo
- Integración del torso
- Core / unidad interna
- Estabilidad lumbopélvica
- Tren inferior
- Alineación de cadera, rodilla, tobillo y pie
- Tren superior
- Complejo del hombro y escápula
- Movilidad y restauración

Cueing & Coaching

Aprender ejercicios no es suficiente. Aprenderás a enseñarlos.

- Dirección del ejercicio
- Configuración del equipo
- Posición corporal
- Secuencia de movimiento
- Señales de atención
- Cueing basado en sensaciones
- Cómo explicar el qué, cómo y por qué
- Comunicación verbal y no verbal



El repertorio fundamental

Una base visual y organizada por familias de movimiento.

TRABAJO DE PIES

- Footwork
- Heels
- Toes
- Pilates V
- Wide / 2nd position
- Internal rotation
- Flex / Relevé
- Running in Place

SUPINO · BRAZOS

- Roll Down
- Supine Arm Work
- Variaciones de brazos

FEET IN STRAPS

- Leg Lowers
- Scissors
- Circles
- Frogs
- Hamstring Stretch
- Lateral Hamstring Stretch
- Hip Flexor Stretch
- Adductor Stretch

REPERTORIO 1 · Aprenderás a reconocer la lógica del ejercicio, su configuración y su lugar dentro de una sesión.

Más allá de una lista de ejercicios.

TRABAJO ABDOMINAL

- The Hundred
- Hundred Prep
- Kneeling Abdominals

LONG BOX

- Pulling Straps
- Overhead Press
- Swan

SHORT BOX

- Round Back
- Flat Back
- Arm Variations

TREN POSTERIOR

- Bridging
- Pelvic Lift
- Single Leg

KNEE STRETCH / PLANK

- Knee Stretch
- Elephant
- Long Stretch
- Up Stretch

SENTADO / DE PIE / MOVILIDAD

- Seated Arm Work Facing Back
- Seated Arm Work Facing Front
- Standing
- Side Splits
- Lunge
- Eve's Lunge
- Mermaid / Side Stretch
- Cleopatra



PROGRAMACIÓN Y SECUENCIAS

Aprenderás a construir una sesión.

No solo a memorizar ejercicios: a organizar el repertorio en secuencias con intención.

- Calentamientos
- Secuencias de tren inferior
- Integración del torso
- Secuencias de tren superior
- Trabajo de core
- Sesiones introductorias
- Los básicos
- Full Programs
- Variaciones según objetivo

Adaptar con criterio.

El repertorio se estudia también desde la capacidad de observar, modificar y seleccionar.

- Osteoporosis
- Embarazo
- Posparto
- Consideraciones y precauciones
- Modificación de ejercicios
- Selección del repertorio según necesidades del alumno



Anatomía que se mueve.

La anatomía se estudia en relación directa con las acciones articulares, los patrones de movimiento y el repertorio.

Cadera

Rodilla

Tobillo y pie

Columna

Pelvis

Core

Cintura escapular

Hombro

Patrones de movimiento

Relación entre anatomía y repertorio

CADERA → movimiento → repertorio

Flexión · extensión · abducción · aducción · rotación

La progresión comienza aquí.

- 01 Comprender los principios fundamentales del movimiento aplicados al Reformer.
- 02 Conocer el repertorio básico de Reformer 1.
- 03 Comprender la relación entre movimiento, anatomía y ejercicio.
- 04 Utilizar herramientas de cueing y coaching.
- 05 Diseñar y secuenciar sesiones a partir del repertorio aprendido.
- 06 Adaptar ejercicios teniendo en cuenta determinadas necesidades y precauciones.

REFORMER 1 → REFORMER 2 → REFORMER 3