REFORMER 3

El punto máximo del Reformer

El punto máximo.

Una formación para dominar el repertorio avanzado y superavanzado del Reformer: retar a tus clientes con secuencias progresivas y enseñar habilidades de movimiento avanzado.

AL FINALIZAR

Habrás completado el recorrido del Reformer: repertorio avanzado, secuencias completas y clases multinivel.

- Enseñar lo avanzado
- Progresar con seguridad
- Diseñar secuencias
- Programar con criterio

Qué aprenderás

01

Repertorio avanzado y superavanzado

02

Long Box y trabajo de espalda

03

Torso, flexibilidad y control de columna

04

Plank, estabilidad y Splits

05

Secuencias avanzadas y programación

06

Hombro, brazos y Pilates para el deporte



EL TEMARIO

Dominar, bloque a bloque.

Un recorrido estructurado desde el repertorio avanzado hasta la programación de clases multinivel.

Aplicar con criterio.

Del torso y los hombros al rendimiento deportivo: llevar el repertorio avanzado a cada cliente.

- Estabilidad glenohumeral y manguito rotador
- Movilidad y estabilidad escapular
- Fuerza equilibrada alrededor del hombro
- Coordinación entre torso y hombro
- Pilates para el deporte: correr, ciclismo y deportes de pelota
- Danza, gimnasia y artes marciales
- Selección de secuencias según el cliente



BLOQUE 01

Long Box

Fuerza de espalda, control de la extensión y estabilidad del torso.

- Long Box Teaser
- Long Box Horseback
- Long Box Swan
- Long Box Grasshopper
- Long Box Rocking
- Prerrequisitos, retos y modificaciones



BLOQUE 02

Torso y columna

Control abdominal, movilidad de columna y flexibilidad.

- Rowing Back I: Round Back
- Rowing Back II: Flat Back
- Reverse Abdominals
- Long Spine Massage
- Jackknife
- Thigh Stretch
- Tendon Stretch



BLOQUE 03

Plank y estabilidad

Fuerza de torso y hombro, y control del carro en apoyo.

- Long Back Stretch (Slide)
- Snake
- Twist
- Control Front Facing Carriage
- Control Back Facing Ceiling
- Star / Side Support
- Estabilidad de hombro y control del torso
- Variaciones: Scapula Glide, Arm and Leg Swing

BLOQUE 04

Splits

Flexibilidad, equilibrio y seguridad en los ejercicios más exigentes del repertorio.

- Front Splits
- Back Splits
- Russian Splits
- Side Splits
- Prerrequisitos de flexibilidad y equilibrio
- Versiones principiante y avanzada
- Asistencia y seguridad del cliente



ANATOMÍA APLICADA AL MOVIMIENTO

Anatomía que se mueve.

El hombro trabaja en colaboración con la columna, el tórax, la pelvis y los brazos: se entrena como un sistema.

- Clavícula, escápula y húmero
- Estabilidad glenohumeral
- Manguito de los rotadores
- Movilidad escapular
- Serratus anterior
- Fuerza equilibrada
- Columna, tórax y pelvis
- Coordinación torso y hombro
- Core y torso
- Patrones del hombro

RELACIÓN ENTRE ANATOMÍA Y REPERTORIO

HOMBRO → movimiento → repertorio

Estabilidad · movilidad · fuerza · coordinación

Repertorio avanzado.

Ejercicios de nivel avanzado y superavanzado, organizados por familias de movimiento.

LONG BOX

Teaser
Horseback
Swan
Grasshopper
Rocking

ROWING BACK · ABDOMINALES

Rowing Back I: Round Back
Rowing Back II: Flat Back
Reverse Abdominals
Oblique Variations

COLUMNA Y ESTIRAMIENTOS

Long Spine Massage
Jackknife
Thigh Stretch
Tendon Stretch
Long Back Stretch (Slide)

PLANK Y CONTROL DEL CARRO

Snake
Twist
Control Front Facing Carriage
Control Back Facing Ceiling
Star / Side Support

REPERTORIO 3 · Aprenderás a enseñar cada ejercicio con sus prerrequisitos, su configuración y sus progresiones.

Retos y modificaciones.

Cada ejercicio se enseña con su versión estándar, sus retos y sus alternativas.

SPLITS

Front Splits
Back Splits
Russian Splits
Side Splits

RETOS

Arm Swings
Elbow to Knee
Leg Circles
Single Leg Variation
Arm and Leg Swing

MODIFICACIONES

Bent Knees
Scapula Glide
No Leg Lift
Versión principiante en Splits

CADA EJERCICIO INCLUYE

Resortes y configuración
Prerrequisitos
Secuencia de movimiento
Propósito
Indicaciones e imaginería

19
ejercicios avanzados y superavanzados

5
workouts de cuerpo completo

12
plazas por convocatoria



Aprenderás a crear workouts.

Secuencias de cuerpo completo y programación basada en principios para clases multinivel seguras y efectivas.

- Calentamientos en mat y Reformer
- Avanzado 1: orden clásico
- Súper avanzado 2: orden de Romana Kryzanowska
- Súper avanzado 3: orden de Michele Larsson
- Avanzado 4: brazos y hombros fuertes
- Avanzado 5: piernas poderosas
- Clases multinivel

AL COMPLETAR REFORMER 3

El recorrido, completo.

01 Enseñar el repertorio avanzado y superavanzado del Reformer.

02 Aplicar prerrequisitos, retos y modificaciones para progresar a cada cliente con seguridad.

03 Entrenar el torso, el hombro y los brazos con estabilidad y coordinación.

04 Diseñar y secuenciar workouts avanzados de cuerpo completo.

05 Programar clases multinivel seguras y efectivas.

06 Adaptar el trabajo a deportistas y a clientes avanzados.

REFORMER 1 → REFORMER 2 → **REFORMER 3**



CONVOCATORIA · REFORMER 3

Reserva tu plaza.

MATRÍCULA

480 €

IVA incluido

INCLUYE

Formación presencial intensiva

Manual oficial digital

Dos tutorías grupales de seguimiento

Certificado oficial de Balanced Body®

REQUISITO PREVIO

Haber completado Reformer 1, 2 y Principios del Movimiento.

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA

NPCP 16 h · AFAA 15 h · ACE 1,6 · NASM 1,6

formacion.hyggepilates.com