

REFORMER 2

Progresiones del Reformer

Ir más allá.

Una formación para llevar el repertorio del Reformer al siguiente nivel: ejercicios intermedios y avanzados, diseño de clases y una mirada precisa sobre el movimiento y sobre el alumno.

AL FINALIZAR

Habrás ampliado tu repertorio y tu criterio para progresar, diseñar y adaptar el trabajo de Reformer.

Progresar el repertorio

Evaluar el movimiento

Diseñar clases

Adaptar con criterio

Qué aprenderás

01

Principios del movimiento aplicados

03

Anatomía de la columna

05

Diseño de clases y programación

02

Repertorio intermedio y avanzado

04

Evaluación y corrección del movimiento

06

Dolor lumbar y poblaciones específicas



EL TEMARIO

Progresar, bloque a bloque.

Un recorrido estructurado para pasar de conocer el repertorio a diseñar clases y adaptarlas con criterio.

Tren inferior

Alineación, equilibrio y fuerza para la vida diaria y deportiva.

- Alineación del miembro inferior
- Equilibrio muscular
- Single Leg Footwork
- Footwork on Footplate
- Jumping on Footplate
- Secuencia de tren inferior



Integración del tronco

Respiración, core y movilidad de la columna vertebral.

- Respiración y trabajo del core
- Estabilidad lumbopélvica
- Fuerza y movilidad de la columna
- Coordination, Back Stroke y Breast Stroke
- Short Spine Massage y Corkscrew
- Short Box: Oblique, Advanced y Climb a Tree
- Secuencias de integración del tronco



Tren superior

Estabilidad escapular y patrones de movimiento funcional.

- Fuerza y equilibrio del tronco
- Estabilidad del manguito de los rotadores
- Estabilidad y movilidad de la escápula
- Patrones funcionales: pulling, pushing, lifting y reaching
- Knee Stretch, Elephant y Down Stretch
- Semi Circle
- Kneeling Arm Work y Rowing Front
- Secuencias de tren superior

Pilates y dolor lumbar

Entender el origen del dolor para adaptar el repertorio con criterio y dentro del ámbito de actuación.

- Ámbito de actuación y límites
- Historial médico del alumno
- Posición lumbopélvica neutra y excepciones
- Estabilidad lumbopélvica y las 4 unidades externas
- Espasmos musculares y técnicas de liberación
- Estructura del disco y lesiones discales
- Patologías óseas
- Desequilibrios posturales



Repertorio en progresión.

Variaciones y progresiones del repertorio fundamental, organizadas por familias de movimiento.

TRABAJO DE PIES

- Single Leg Footwork
- Free Leg Bent / Straight
- Flex / Relevé
- Progressions Parallel
- Progressions Turned Out
- Footwork on Footplate
- Roll Through

SALTOS

- Running in Place
- Jumping Prep
- 1 Leg to 1 Leg
- 2 Legs to 1 Leg
- 2 Legs to 2 Legs
- Inner Thigh Squeeze
- Beats

INVERSIONES · STOMACH MASSAGE

- Short Spine Massage
- Corkscrew
- Stomach Massage
- Flat Back · Round Back
- Reach · Twist

COORDINATION

- Coordination
- Starfish
- Iron Cross
- One Leg

REPERTORIO 2 · Aprenderás a progresar cada ejercicio, entender su foco y situarlo dentro de una sesión.

Cada ejercicio, con su foco.

Long Box, Short Box, plank y trabajo de brazos: la progresión completa del repertorio.

LONG BOX

Back Stroke
Breast Stroke
Swimming

SHORT BOX

Oblique Abdominals
Advanced Abdominals
Mermaid
Climb a Tree

KNEE STRETCH · PLANK

Knee Stretch – Knees Off
Arabesque
Single Leg Elephant
Down Stretch
Semi Circle

BRAZOS · KNEELING · SENTADO

Chest Expansion
Kneeling Arm Circles
Kneeling Side Arms
Rowing Front 1 y 2





PROGRAMACIÓN Y SECUENCIAS

Aprenderás a diseñar una clase.

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

- Secuencias de tren inferior
- Integración del tronco
- Secuencias de tren superior
- Progresiones de plank
- Sesión introductoria
- Intermedio 1: orden clásico
- Intermedios 2 a 7: strong backs, all legs, core y flexibilidad
- Intermedio 8: flexión de columna limitada
- Intermedio 9: embarazo a partir del 5.º mes

Adaptar con criterio.

El repertorio se estudia también desde la capacidad de observar, evaluar y corregir el movimiento.

- Dolor lumbar
- Lesiones de disco y radiculopatía
- Consideraciones y precauciones
- Modificación de ejercicios
- Selección del repertorio según las 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.

Columna vertebral

Disco intervertebral

Pelvis

Core: unidad interna

Las 4 unidades externas

Cadera, rodilla y tobillo

Cintura escapular

Manguito de los rotadores

Patrones de movimiento

Anatomía y repertorio

RELACIÓN ENTRE ANATOMÍA Y REPERTORIO

COLUMNA → movimiento → repertorio

Flexión · extensión · rotación · flexión lateral

La progresión continúa.

-
- 01 Progresar el repertorio fundamental con variaciones intermedias y avanzadas.
 - 02 Aplicar los principios del movimiento al tren inferior, el tronco y el tren superior.
 - 03 Comprender la relación entre la anatomía de la columna, el movimiento y el dolor lumbar.
 - 04 Evaluar el movimiento y corregir patrones disfuncionales comunes.
 - 05 Diseñar y secuenciar clases a partir del repertorio aprendido.
 - 06 Adaptar el trabajo a alumnos con dolor lumbar y a poblaciones específicas.
-

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



CONVOCATORIA · REFORMER 2

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 y Principios del Movimiento.

CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA

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

formacion.hyggepilates.com