



"Estiramiento anterior de hombro"

Sentada de espaldas a la barra de pies, y las piernas en rana.

Deslizar suavemente el carro con un brazo

Beneficio:

- Estiramiento de la cadena muscular anterolateral. Apertura de hombros y pecho

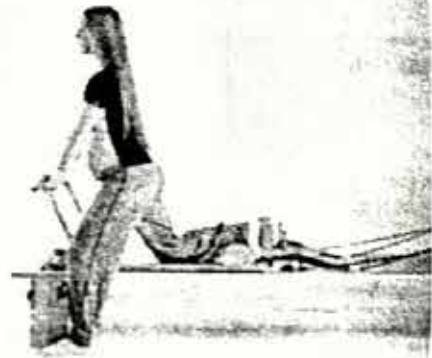


"Leg Push"

Desde parada con una pierna en el carro, empujar hacia atrás y volver cuidadosamente.

Beneficio

- Fortalecimiento de los extensores de caderas Gluteos e isquiotibiales
- Fortalecimiento de extensores de rodillas



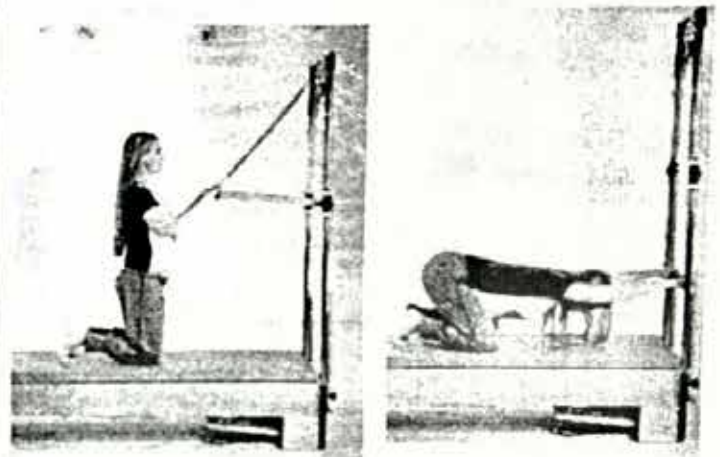
"Psoas stretch"

Parada a un costado del reformer, con una pierna apoyada y la rodilla en contacto con el carro, Deslizar suavemente el carro hacia atrás.

La pierna de abajo se mantiene en flexión.

Beneficio:

- Estirar los flexores de cadera

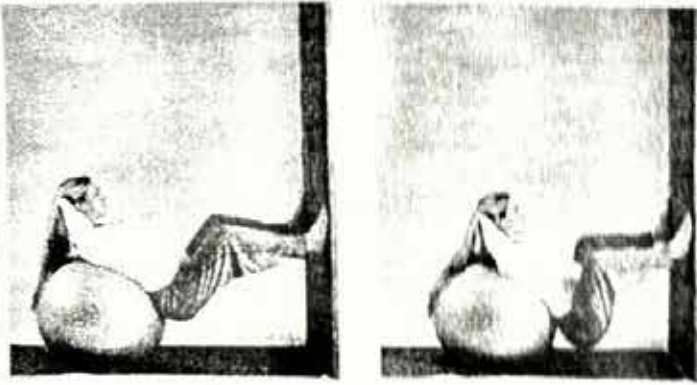


Cat stretch

Colocarse de manera alineada de rodillas Inhale en la preparación, y exhale al redondear la columna y deslizarse hacia adelante alargándola. Inspirar una vez que se estiro y exhalar en el recorrido de vuelta al inicio.

Beneficios:

- Movilidad y estiramiento de la columna
- Tonifica el PP

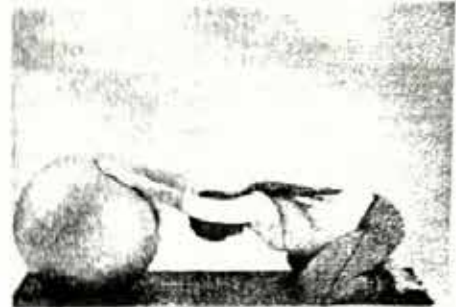
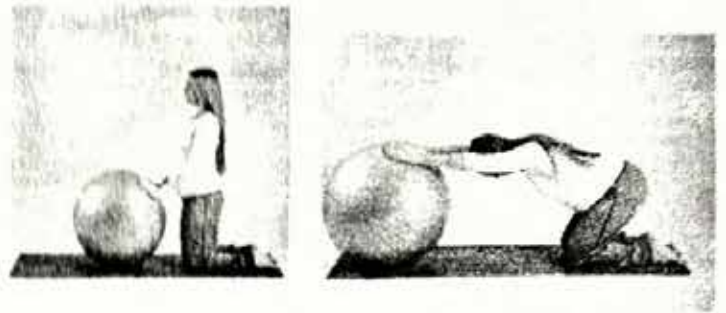


“Sentadilla profunda”

Sentarse con la espalda apoyada en la pelota y empezar a desplazarse hacia la pared, como si se “fuese a sentar al piso”
Relajar la columna sobre la pelota.

Beneficios:

- Apertura del suelo pélvico
- Promover la apertura de las caderas y la pelvis



“Estiramiento adelante del torso”

Desde posición arrodillada ir trasladando la pelota adelante, hasta sentarse sobre los talones e inclinar el torso dejando los brazos por arriba.

Beneficios:

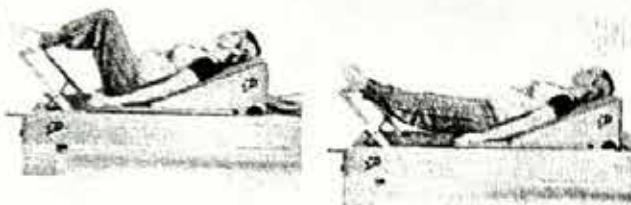
- Apertura del diámetro de la pelvis
- Estirar los músculos del suelo pélvico.
- Estirar el torso.



Elongación de pectorales

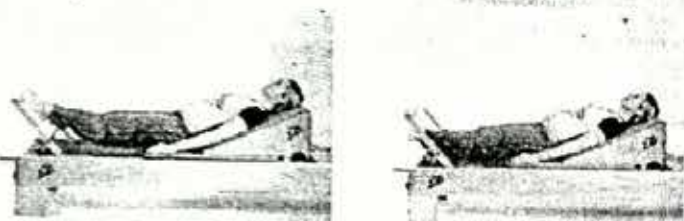
SEMANA 34 A 38
“TUECA COMO QUE VOI DE CUEPO”

Footwork en supino



Acostada con los pies en la barra, apoyo de talones en paralelo. Empujar el carro hacia atrás durante la exhalación e inspira al regresar el carro.

Se puede variar por las distintas posiciones de colocación de los pies.



"Tendón Stretch"

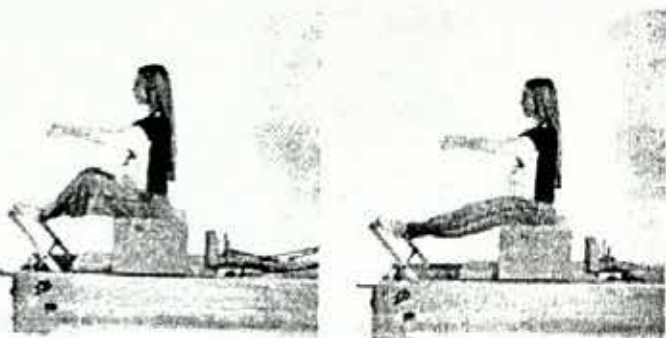


"Caminata"

Con llegar a la extensión total

Beneficios:

- Ayuda desde control del centro y alineación de columna a poder realizar movimientos con el tren inferior.
- Promueve el estiramiento de gemelos y al retorno venoso



Opción de footwork desde sentado sobre box

Beneficios:

- Desde sentado se requiere fuerza en la columna para sostener la estabilidad de la posición.
- En el caso de colocar las piernas en rotación externa, ayuda a fortalecer el grupo de músculos que se encargan de la misma.



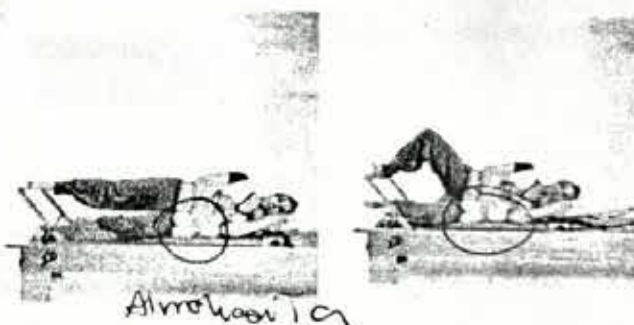
"Single Leg Stretch en Supino"

Desde posición empujar el carro hacia atrás y preparar una de la piernas arriba en posición "mesita", regresar el carro y volverlo a empujar hacia atrás con una pierna.

Exhalar cuando se desplaza hacia atrás el carro e inspirar cuando retorna el carro.

Beneficios:

- Fortalece los músculos del tren inferior
- Control del centro y estabilidad de la columna durante el sostén de la carga (la pierna arriba)



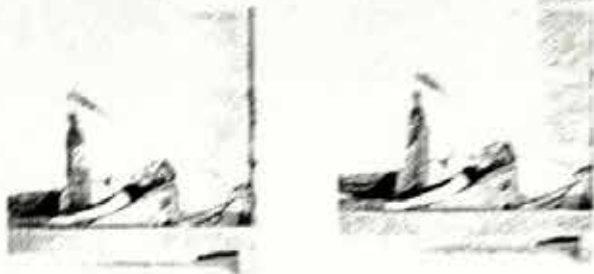
"Single leg stretch decubito lateral"

Acostada de lado, empujar el carro con una pierna.

Opciones de trabajo: Paralelo, rotación externa, rotación Interna.

Beneficios:

- Fortalecimiento de los músculos del tren inferior
- Ayuda a estabilizar la cadera



Estiramiento de isquiotibiales

Sostener con la ayuda de una de las cintas del reformer la pierna arriba. Si se desea sumar un desafío, cruzar un hacia adentro (hasta la línea media del cuerpo).

Beneficios:

- Elongar los isquiotibiales
- Elongar los isquiotibiales, glúteos y fascia lata



"Remo abajo"

Desde sentada en el box, empujar a los lados del torso hacia atrás. Inspirar para preparar y exhalar para tirar hacia atrás

Beneficio:

- Trabajar desde la correcta colocación de la cintura escapular, generando apertura en el diametro biacromial.
- Fortalecer la musculatura posterior del hombro
- Control del Centro y erectores espinales



Curl de bíceps

Se pueden sumar a las variaciones

Abridor de pecho

Tirón en diagonal

Rotación de columna

Remo al pecho

Abrir las puertas (rotación externa del hombro)

Beneficios:

- Desarrollo de fuerza de los músculos de la cintura escapular.

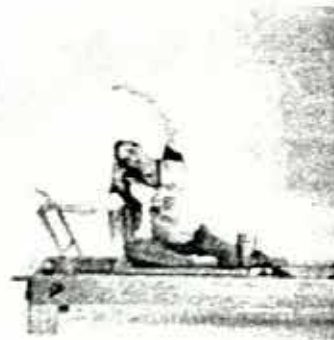


"Remos de frente"

Sentada sobre el box y cintas en las manos. Realizar el movimiento de bandeja hacia adelante y luego abrir externamente.

Beneficios:

- Favorecer la movilidad del hombro en relación con la estabilidad escapular y de columna

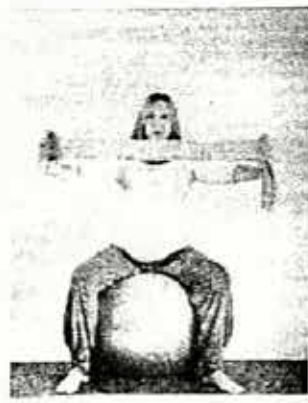


"Sirena"

Sentarse en cuarta posición. Inspirar al preparar la posición y exhalar al con el carro.

Beneficios:

- Estiramiento lateral
- Favorecer el estiramiento intercostal



D) Aducción escapular



F) Giro de columna



G) Elevación y depresión escapular



H) Roll de Hombro



I) Rotadores internos-externos y triceps



“Circulo de Brazos”

Recostada en la pelota, realizar una elevación de los brazos en la inspiración y abrirlos llevándolos en un círculo por afuera en la exhalación.

Opción de cambiar la respiración para generar apertura.

Beneficios

- Abre y estira el pecho
- Relaja y abre la columna
- Favorece a la movilidad de la cintura escapular



"Equilibrio"

Inspirar mientras se está sentada en la pelota, y brazos a los lados.
Al exhalar despegar uno de los pies del piso.

Beneficios

- Fortalecimiento del Centro
- Control del equilibrio permitiendo desarrollar la estabilidad.



"El cisne desde sentado"

Inspire mientras está sentada en alineamiento.
Exhalar mientras se coloca en extensión la columna dorsal

Beneficios:

- Movilidad de la columna dorsal
- Soporte a la columna durante la extensión.



"Círculos de caderas"

Sentarse en la pelota, realizar círculos con la pelvis hacia ambos lados.

Beneficios.

- Movilidad en la región pelviana
- Trabaja el suelo pélvico
- Reduce las tensiones en el área lumbar.



"Flexion Lateral y Rotación"

Sentada en la pelota, inhalar al elevar el brazo e exhalar al inclinar lateral el torso.



Al sumar la rotaciones realizarlas con movimiento del torax.



A)



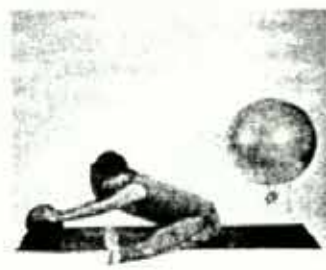
B)



B)



D)



E)

“Series de estiramientos”

Sentada en la pelota ir adoptando las diferentes posturas para estirar:

- a) Aductores
- b) Flexores de caderas
- c) Flexores de cadera y gemelos
- d) Aductores y PP.
- e) Elongación de los aductores e isquiotibiales.

Beneficios:

- Apertura en la región pelviana
- Trabajar el PP
- Estirar los diferentes grupos musculares

“Series de fortalecimiento de brazos y estabilidad escapular”

Beneficios:

- Fortalecer los diferentes músculos involucrados para generar la acción, tanto en la estabilidad de la columna o en movimiento.
- Estabilizar la cintura escapular
- General movilidad en los hombros



A) Bíceps



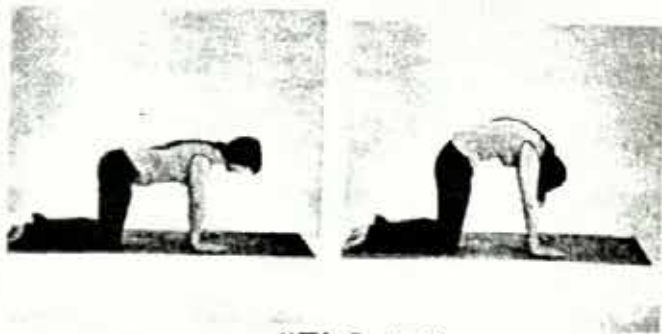
B) Pectorales y deltoides



C) deltoides y Romboides



E) Triceps



“El Gato”

Colocarse de manera alineada en cuatro apoyos.

Inhale en la preparación, y exhale al redondear la columna.

Beneficios:

- Movilidad y estiramiento de la columna
- Tonifica el PP



El gato en una gestación avanzada



Se suma en la inhalación realizar una basculación anterior para ayudar a abrir el PP



“El Nado”

Colocarse en cuatro apoyos de manera alineada. Inspirar en la preparación y exhalar en el momento de extender el brazo y pierna opuesta.

Beneficios

- Fortalecer los glúteos e isquiotibiales.
- Fortalecer los erectores espinales
- Estabilizar la cintura escapular
- Control del Centro y PP



“Sirena”

Sentarse en cuarta posición. Inspirar al preparar la posición y exhalar al deslizarse de lado sobre el rolo.

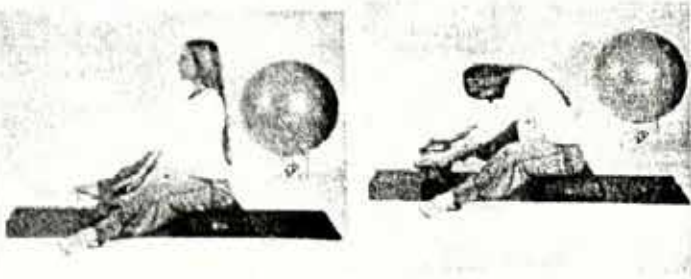
Beneficios:

- Estiramiento lateral
- Favorecer el estiramiento intercostal

Variante Sirena en Rotación



Opción de Colocación de la madre en el Tercer Trimestre

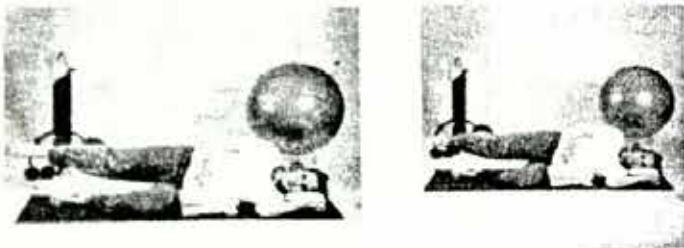


“Estiramiento Columna al frente”

Colocarse sentada alargando la columna y luego flexionar la columna. Inspirar al estar sentada alargando y exhalar al flexionar adelante

Beneficios

- Estiramiento de los erectores espinales
- Ayudar a alargar la columna lumbar, la cual esta acortada y contraída.



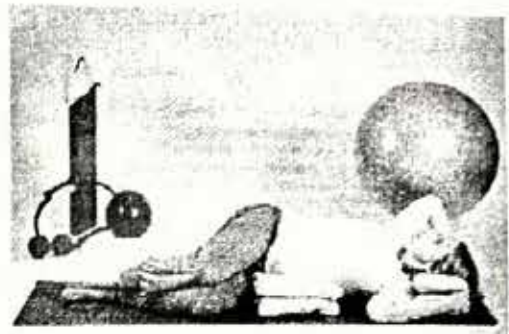
“Patadas Laterales”

Colocarse acostada de lado, y elevar la pierna, realizar una patada al frente y volver al lateral. Inspirar cuando la pierna esta de lado y exhalar al momento de llevar al frente

Beneficios

- Fortalecer los glúteos medio y menor para la estabilización de la pelvis

Variante: Patadas laterales de parado

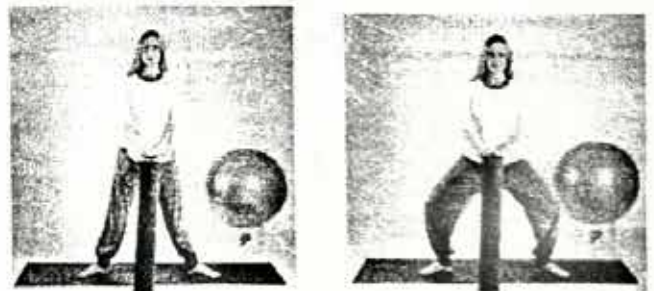


“Apertura de pecho”

Desde la colocación de lateral, ubicar las manos detrás de la cabeza e iniciar la rotación del tórax

Beneficios

- Generar apertura del tórax
- Favorecer la movilidad de la columna



“Plies de parado”

Desde posición parada realizar flexión de las rodillas en rotación externa y volver a extenderlas. Inhalar al bajar y exhalar al subir.

Beneficios:

- Fortalece los músculos del PP
- Trabajar los rotadores de la cadera

Beneficios:

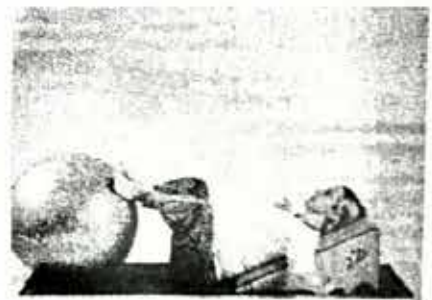
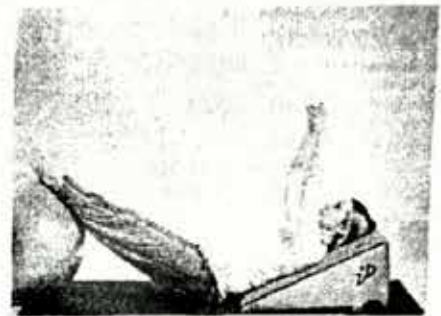
- Movilidad de la columna
- Fortalece los extensores de caderas.
- Fuerza de PP
- Relación de alineación neutral
- Respiración Costal Lateral

Beneficios:

- Movilidad de la columna
- Fortalece los extensores de caderas.
- Fuerza de PP
- Relación de alineación neutral
- Respiración Costal Lateral
- Desarrollo del control



“Puente en gestación avanzada”



“Estiramiento doble de piernas”

Desde acostada extender las piernas trasladando la pelota hacia adelante, durante el movimiento, los brazos realizan un círculo. Cuando las piernas y los brazos se alejan exhalar y cuando se acercan inhalar.

Beneficios:

- Controlar y estabilizar la columna durante el movimiento de las extremidades.
- Fuerza del centro



“Balanceo de pelvis y región Lumbar”

Desde posición supina, colocar las piernas arriba de una pelota, y realizar movimientos de lado a lado con la región pelviana.

Beneficios:

- Otorgar movilidad y relajar las tensiones en el área Lumbo - pelviana.
- Masajear las articulaciones sacroiliacas
- Trabajar suavemente los oblicuos



Posición Basica del "Cien"

Colocada en posición Supina, con Neutral en la colocación de la columna, brazos a los lados, flexionadas las rodillas como el ancho de la pelvis, "V" suave en las escapulas

Beneficios:

- Encuentro de la Posición Neutral
- Fuerza del centro (TA,PP,ML)
- Relación de alineación neutral
- Respiración Costal Lateral



Cien Nivel 1

Colocada en posición Supina, con Neutral en la colocación de la columna, brazos a los lados, flexionadas las rodillas como el ancho de la pelvis, "V" suave en las escapulas, luego eleve la pierna a posición "Mesita"

Beneficios:

- Encuentro de la Posición Neutral
- Fuerza del centro (TA,PP,ML)
- Relación de alineación neutral
- en supino con Respiración Lateral
- Incremento de la fuerza del centro al subir una pierna



El cien Nivel 1 en una gestación avanzada



Puente de Hombros

Colocada en Supino, iniciar la basculación (retroversión de pelvis), para ir despegando la columna una vértebra por vez.

Luego bajar vertebre a vértebra, hasta lograr encontrar el Neutro nuevamente.

Inspire estando acostada y exhale para subir la columna, inspirar estando arriba y exhalar al bajar.



Puente de Hombros Variante con Base inestable

Colocada en Supino, iniciar la basculación (retroversión de pelvis), para ir despegando la columna una vértebra por vez.

Luego bajar vertebre a vértebra, hasta lograr encontrar el Neutro nuevamente.

Inspire estando acostada y exhale para subir la columna, inspirar estando arriba y exhalar al bajar.