Guía de ejercicios Reformer Pilates

31 ejercicios con foto · tren inferior y superior

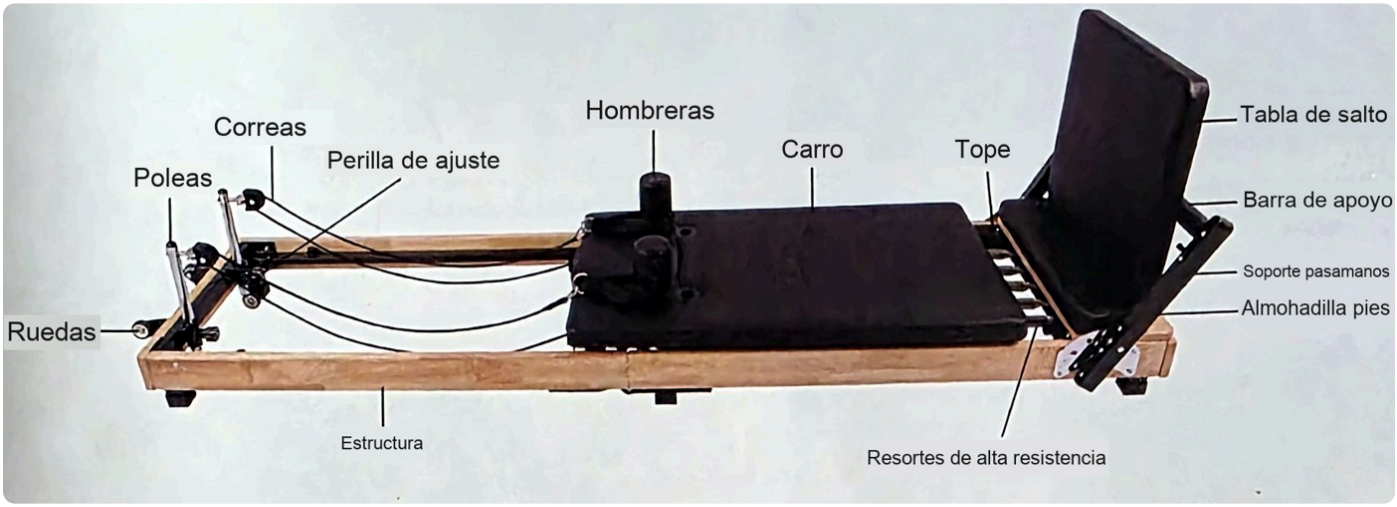


Antes de empezar

Resistencia: la fuerza se regula con la cantidad de resortes enganchados al carro. Menos resortes = más suave (ideal para estirar); más resortes = más exigente. Algunos ejercicios se hacen **sin resortes**: retíralos todos antes de empezar.

- Revisa que los tornillos estén apretados y las trabas de las patas puestas antes de cada sesión.
- Haz un calentamiento suave de 5 minutos y estira antes de usar la máquina.
- Comienza con 8 a 12 repeticiones lentas y controladas por ejercicio; respira de forma continua, sin contener el aire.
- Mantén el abdomen activo y evita hundir la zona lumbar.
- Cuida los dedos al ajustar los resortes y al mover el carro.
- Si tienes una lesión, embarazo o alguna condición médica, consulta antes con tu médico o kinesiólogo. Detente si sientes dolor.
- No dejes que los niños jueguen sobre la máquina.

Partes que se nombran en la guía: carro / cojín (la parte que se desliza), **hombreras** (los dos cilindros acolchados), **barra de apoyo** (el pasamanos del extremo), **tabla de salto** (el respaldo acolchado vertical), **correas** (cuerdas con asas que pasan por las poleas).



Tren inferior · Rutina 1

Glúteos, cadera y psoas. Trabaja ambos lados por igual.



1 Estiramiento de glúteo

Cruza un pie por detrás de la barra de apoyo (pierna en "4") y empuja y recoge el carro suavemente, estirando la cadera.



2 Extensión de cadera invertida

Manos en las hombreras y un pie sobre la barra de apoyo. Usa el glúteo para empujar y recoger el carro.



3 Estiramiento de psoas · alivia la espalda

Un pie sobre el cojín, llévalo hacia atrás. El peso va en la pierna de apoyo y el tronco se mantiene erguido.



4 Glúteos y piernas

Eleva una pierna con fuerza desde la cadera. Cuida no hundir la zona lumbar.



5 Rodillas al abdomen

Sin balancear el cuerpo, lleva las rodillas hacia el abdomen y luego extiende hacia atrás.



6 Estiramiento de psoas II · alivia la espalda

Un pie adelante junto a la barra de apoyo y ambas manos en la barra. No hundas la cintura y estira la parte delantera de la pelvis.



7 Extensión de cadera con correa

Manos en las hombreras y la correa en un pie. Extiende la pierna hacia atrás usando el glúteo.



8 Pelvis y piernas

Una rodilla en el cojín y el otro pie en la barra de apoyo. Mantén el centro firme y abre la rodilla.



9 Extensión de cadera invertida II

Manos en las hombreras. Usa la cadera para elevar los pies.

Tren inferior · Rutina 2

Isquiotibiales, aductores y fuerza de piernas.



1 Isquiotibiales I · espalda

Estira los brazos hacia adelante y alarga la parte posterior de los muslos.



2 Isquiotibiales II · espalda

Un pie en el cojín se desliza hacia atrás mientras la pierna de apoyo se estira adelante.



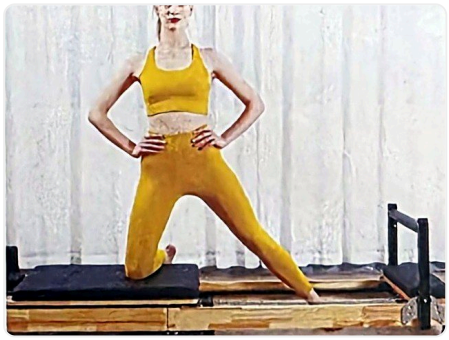
3 Glúteos y aductores · sin resortes

Sin resortes, de pie al centro del cojín, lleva un pie atrás y abre los brazos hacia los lados.



4 Estocada invertida · fuerza

De pie sobre el cojín, alarga el cuerpo desde la mano hasta el pie de atrás.



5 Aductores · sin resortes

Un pie en el suelo y uno en el cojín, sin resortes. Trabaja la cara interna del muslo.



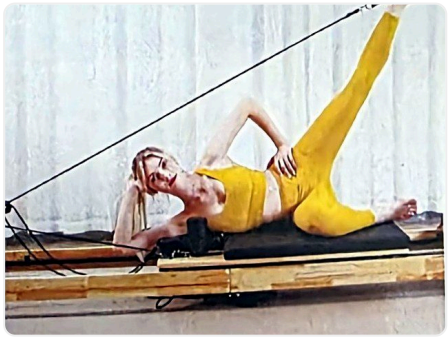
6 Estocada con control · fuerza

De pie sobre el cojín, controla el centro de gravedad y trabaja la pierna.



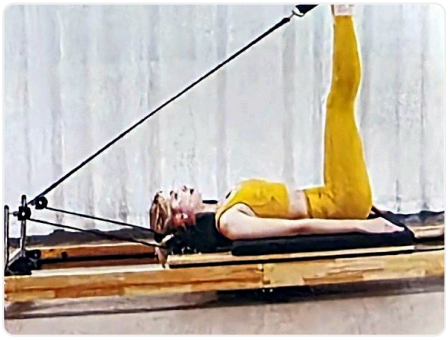
7 Estiramiento de aductores

Un pie sobre la hombrera y el otro en el suelo. Estira la cara interna del muslo.



8 Lateral con correa · línea de piernas

De lado, correa en un pie. Sube y baja la pierna manteniendo la curva natural de la columna.



9 Rana con correas · pelvis

Correas detrás de los pies y rodillas dobladas. Ábrelas hasta que los pies formen una "V".

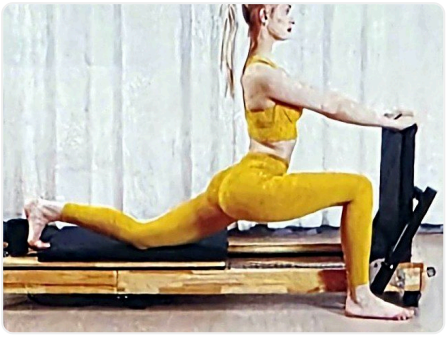
Tren inferior · Rutina 3 (con tabla de salto)

Instala la tabla de salto y confirma que la barra de apoyo esté en la posición correcta (ver manual de armado, paso 26).



1 Rana con tabla de salto

Rodillas dobladas y pies en la tabla de salto. Empuja con fuerza y estira las rodillas.



2 Isquiotibiales con tabla · espalda

Un pie en el cojín llevado atrás y manos en la tabla de salto. Peso en la pierna de apoyo; desliza el carro adelante y atrás.



3 Estiramiento de columna

Pies en el cojín, inclínate y apoya las manos en la tabla de salto. Estira la columna.

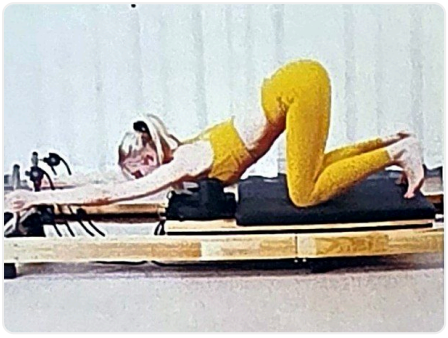


4 Sirena

Sentada, un pie en la tabla de salto. Estira los brazos y flexiona hacia el lado para movilizar las costillas.

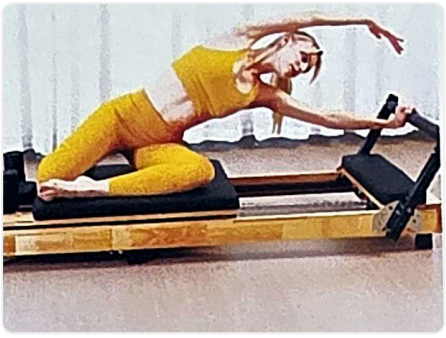
Tren superior

Columna, hombros, brazos y abdomen.



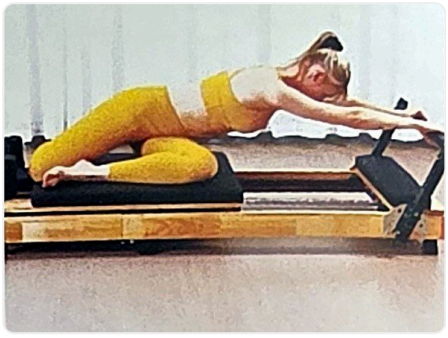
1 Estiramiento de columna

De rodillas, estira los brazos adelante tomando la barra de poleas para alargar la columna.



2 Sirena

En postura de sirena, un brazo en la barra de apoyo y el otro estirado largo para abrir las costillas.



3 Torsión lateral

En postura de sirena, gira el tronco hacia el pie fijo y empuja los brazos hacia adelante.



4 Abdomen y brazos

Sentada, toma las correas y lleva los brazos hacia atrás activando el abdomen.



5 Columna y cintura

Toma la correa y gira el tronco mientras bajas por la columna.



6 Espalda y hombros · alivia molestias

Toma las correas y abre el pecho con los codos flexionados.



7 Columna de pie

De pie, apoya las manos y empuja el carro hacia adelante para estirar la columna.



8 Hombro

De rodillas en el cojín, un brazo tira de la correa para abrir la articulación del hombro.



9 Flexión de hombro

De rodillas en el cojín, controla el centro y empuja y tira los brazos hacia adelante.