

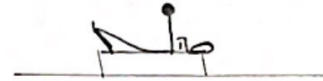
# REFORMER TONING BALLS

## CALENTAMIENTO

- Movilidad hombro
- Flx / Ext. torácica

## ① Footwork

- Flx / ext. hombro
- Abd / Add hombro
- Rot. externa + triceps  
+ Flx. torácica cerrado como
- Tablas en barra 2nd pst.  
+ Rot. externo  
+ Rot. interna



## ② MB SERIES UNILATERAL •++

- STRAIGHT ARMS
- Unilateral
- Bilateral
- Reciproco
- ↑↓ Palanca
- 2nd position
- Bilateral
- Flx. torácica



## #1 1/2m

## • CORREA EN PIE

### 1 TONING BALLS CORREA CRUZADA

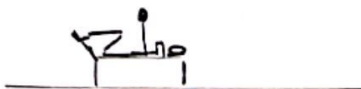
- Flx / Ext. cadera y rodilla
- Rotación torácica + flexión oblicuas
- Cambia la pelota por debajo rodilla



## #1 1 1/2 - 2 m

## ③ FOOTWORK LATERAL •

- Rotación interna externa hombro
- Abd / Add
- triceps
- Flx. cadera por debajo de abajo



## #1 1 - 1 1/2 m

## ④ FOOTWORK CUADRUPEDIA •+ / ▲

### Pierna / Brazo Contralateral

- triceps
- Flx. / Ext. hombro
- Abd + Rotación abriendo como
- Add + Rotación cerrado como



#1 2/2 1/2 - 1/2 + 1/4 m

⑤ CHEST EXPANSION UNILATERAL ▲

Pies por fuera del caño

- Bilateral
- Recíproco
- Rotación + mov. recíproco



#4 1/4 m

⑥ LONG BOX

- EXTENSIONES TRÁNICAS ●
- Brest stroke props
  - Elevado manos
  - Movilidad hombro
  - Aumentado rango extensión
- ARM PULLING STRAPS ▲
  - Movimiento recíproco



#4 1/2 - 1 m

⑦ BOX ON FLOOR

CAJA EN EL SUELO AL LADO DEL REF. ●+

- Step misma pierna x 8
- Extensión cadera x 8
- FREN SPLITS + ABD BRAZOS  
Pie en caja y otro pie contra  
hombro



- 49 Plié PORT DE BRAS ●+  
lateral un pie en la caja el  
otro contra la hombro
- Abrir en plié cerrar estirando
- + Cambio de peso hacia la hombro
- Flx. / ext. rodilla de la hombro

• FLEXIÓN LATERAL CAMBIO DE PESO

- Lunge lateral
- Flexión lateral hacia la hombro  
abierto el reformer
- Flexión lateral hacia barra pies  
cerrado el reformer



#4 2/2 1/4 m

⑧ KNEELING ON BOX FLOOR ●+

Apoyo codos / anti. en reformer

Doñiles en caja

- Plancha lateral  
inclinándose hacia el lado que abres.



- Plancha lateral ▲

Pies cruzados

- Plancha

- Dejando el codo abierto rotación:  
ELEPHANT.



#3 2 m 1 1/2 m

9 KNEELING ▲

- HIGH THE NOON
- FLEXION LATERAL
- BACK HAND (cambia corre de mano)
  - Rotation



10 SWAN DIVE ■

1st LONG BOX

- Neutro
- Extension
- Swan Dive



Globoleta sobre la caja

#4 1/2 m

11 SHORT BOX ▲

PLAT. EXTENSIONA

- Control FRONT
- PIKE
- ESTIRAMIENTO BATED MEDIO
- BACK SPLITS
  - + Pulso elástico

