



Academia de Pilates Platinum

Agenda del fin de semana de formación de profesores

Módulo 4

Reformer avanzado, Spine Corrector y Ladder Barrel

25-26 de julio de 2026

Horario de formación: 10:00 - 16:00

Descanso: 13:00 - 13:30

Sábado - 25 de julio

00:00 - 00:30

Calentamiento con la secuencia clásica de suelo

Comenzaremos el día con la secuencia clásica completa de suelo para preparar el cuerpo y reforzar el orden tradicional de los ejercicios.

Orden clásico: El Cien, Roll Up, Roll Over, Círculos con una pierna, Rodar como una pelota, Estiramiento de una pierna, Estiramiento de dos piernas, Estiramiento de una pierna recta, Estiramiento de dos piernas rectas, Criss Cross, Estiramiento de la columna hacia delante, Balanceo con piernas abiertas, Sacacorchos, Saw, Swan, Patada de una pierna, Patada de dos piernas, Estiramiento de muslos, Neck Pull, Tijeras altas, Bicicleta alta, Puente de hombros, Torsión de la columna, Jackknife, Patadas laterales de piernas, Teaser, Círculos de cadera, Natación, Elevación de piernas, Elevación frontal de piernas, Patadas laterales de rodillas,

Flexión lateral, Boomerang, Seal, Crab, Balanceo, Control Balance, Flexiones.

La secuencia de suelo ayuda a reconectar con el orden clásico mientras se calientan el cuerpo y el sistema nervioso para el trabajo avanzado en aparatos.

00:30 - 03:00

Trabajo avanzado en Reformer

Durante esta parte de la formación exploraremos ejercicios avanzados de Reformer en varias orientaciones del cuerpo:

Decúbito supino / Decúbito prono / Sedestación / Cuadrupedia / Bipedestación

Las áreas de trabajo incluyen:

- mecánica y transiciones avanzadas
- selección de muelles y preparación del equipo
- estrategias seguras para entrar y salir de los ejercicios
- control, ritmo y fluidez en los ejercicios avanzados
- consideraciones pedagógicas para clientes avanzados

Debes estar preparado para **observar atentamente, tomar notas y participar cuando se te invite a**

moverte.

03:00 - 03:30

Descanso

03:30 - 06:00

Laboratorio de enseñanza - Práctica docente

La parte de la tarde de la jornada de formación funciona como un **Laboratorio de enseñanza**, donde comenzarás a aplicar los ejercicios aprendidos por la mañana mediante una práctica docente guiada.

El objetivo del Laboratorio de enseñanza es ayudarte a pasar de **ejecutar**

ejercicios a enseñarlos eficazmente. Durante este tiempo practicarás cómo explicar los ejercicios con claridad, observar los patrones de movimiento y ofrecer correcciones útiles.

Trabajarás en **grupos de tres** y rotarás por los siguientes roles:

Profesor Persona que se mueve (cliente) Observador

Cada rotación dura aproximadamente **10-12 minutos**, lo que permite que cada estudiante experimente cada rol varias veces.

Al comienzo del Laboratorio de enseñanza recordaremos:

«*Tu objetivo no es ser perfecto. Tu objetivo es practicar la enseñanza*».

Papel del Junior Master Trainer

El Laboratorio de enseñanza está dirigido por el **Junior Master Trainer bajo la dirección y**

estructura del Senior Master Trainer.

Durante este tiempo, el Junior Master Trainer:

- circulará entre los grupos
- observará la enseñanza de los estudiantes
- ofrecerá breves indicaciones y correcciones
- responderá preguntas
- proporcionará **aclaraciones lingüísticas en inglés y alemán cuando sea necesario**

Como nuestra academia incluye estudiantes tanto **angloparlantes como germanoparlantes**, el Junior Master Trainer ofrecerá **apoyo lingüístico para que todos los estudiantes puedan participar plenamente y**

comprender el proceso de enseñanza.

El objetivo de esta sesión es el **aprendizaje activo**, lo que significa que pasarás la mayor parte del tiempo **enseñando**,

moviéndote y observando.

Horario del Laboratorio de enseñanza

03:30 - 03:40

Preparación de los grupos

Os organizáis en grupos de tres y preparáis vuestras estaciones.

Ejemplo de rotación del Laboratorio de enseñanza

Rotación	Profesor	Persona que se mueve	Observador
1	Estudiante A	Estudiante B	Estudiante C
2	Estudiante B	Estudiante C	Estudiante A
3	Estudiante C	Estudiante A	Estudiante B

03:40 - 04:15

Ronda 1 - Claridad de los ejercicios

Enfoque: **Indicaciones claras y preparación segura**

Debes centrarte en:

- preparación del equipo
- selección de muelles
- guiar la posición inicial
- explicar claramente el movimiento

Objetivo: La persona que se mueve comprende claramente **cómo preparar y adoptar el ejercicio de forma segura.**

04:15 - 04:25

Transición

04:25 - 05:00

Ronda 2 - Observación del movimiento

Enfoque: **Observar el cuerpo y ofrecer correcciones**

Los profesores deben observar:

- posición de la caja torácica
- estabilidad pélvica
- tensión en los hombros
- alineación de la columna

Objetivo: Desarrollar la capacidad de **ver los patrones de movimiento y ofrecer indicaciones útiles.**

05:00 - 05:10

Transición

05:10 - 05:45

Mini secuencia de enseñanza

Enfoque: **Conectar ejercicios y enseñar con ritmo**

En esta ronda final, cada profesor guiará a la persona que se mueve a través de una **secuencia breve de 2-3**

ejercicios en el Ladder Barrel o en el Spine Corrector.

El objetivo es comenzar a practicar **cómo se conectan los ejercicios**, en lugar de enseñar cada movimiento de forma aislada.

Los profesores deben centrarse en:

- transiciones claras entre ejercicios
- ritmo y tono de voz seguros

- preparación eficiente del siguiente movimiento
- mantener la fluidez sin dejar de observar a la persona que se mueve

Los ejemplos en el Reformer pueden incluir:

- Backstroke
- Teaser
- Brazada

El objetivo de esta ronda no es la perfección, sino comenzar a desarrollar la capacidad de **guiar a un cliente**

a través de varios ejercicios de forma fluida y segura.

Se recomienda mantener las indicaciones **sencillas y claras**, centrándose en conservar el ritmo de la secuencia.

El Junior Master Trainer continuará circulando entre los grupos, ofreciendo breves sugerencias de coaching y **apoyo para las aclaraciones lingüísticas cuando sea necesario** para que todos los estudiantes puedan participar cómodamente.

05:45 - 06:00

Reflexión final

Domingo - 26 de julio

00:00 - 00:30

Calentamiento en colchoneta integrado con Spine Corrector

Integración de ejercicios clásicos de colchoneta en el Spine Corrector para «Descubrir cómo el Spine Corrector prepara el cuerpo para el sistema Pilates. A través de un calentamiento progresivo, los alumnos mejorarán la movilidad de la columna, la organización postural y la conexión con el centro, mientras experimentan cómo este aparato mejora la eficiencia del movimiento antes de pasar al trabajo de Mat clásico y de aparatos».

00:30 - 03:00

Ladder Barrel y Spine Corrector

Durante esta sesión exploraremos el propósito, la historia, la preparación y los ejercicios del **Ladder**

Barrel y Spine Corrector.

Alternarás entre:

- Ladder Barrel
- Spine Corrector

Las áreas de enfoque incluyen:

- preparación correcta y posicionamiento del cuerpo
- articulación y extensión de la columna
- estabilidad y control
- consideraciones pedagógicas para los ejercicios en el barril

Debes esperar **alternar entre los aparatos para que todos experimenten ambos**

equipos.

03:00 - 03:30

Descanso

03:30 - 06:00

Laboratorio de enseñanza - Ladder Barrel y Spine Corrector

Continuarás con la estructura del Laboratorio de enseñanza del sábado, practicando la enseñanza de ejercicios tanto en el **Ladder Barrel como en el Spine Corrector.**

Rotación del Laboratorio de enseñanza del domingo

03:30 - 03:40

Preparación del grupo

Ronda 1 (03:40 - 04:15)

Transición (04:15 - 04:25)

Ronda 2 (04:25 - 05:00)

Transición (05:00 - 05:10)

Estación	Grupo
Ladder Barrel 1	Grupo 1
Ladder Barrel 2	Grupo 2
Spine Corrector	Grupo 3
Spine Corrector	Grupo 4

Estación	Grupo
Ladder Barrel 1	Grupo 3
Ladder Barrel 2	Grupo 4
Spine Corrector	Grupo 1
Spine Corrector	Grupo 2

Ronda 3 (05:10 - 05:45)

Secuencia breve de enseñanza

Enfoque: **Conectar los ejercicios y enseñar con ritmo**

En esta ronda final, cada instructor guiará a su practicante a través de una **secuencia breve de 2-3**

ejercicios en el Ladder Barrel o en el Spine Corrector.

El objetivo es comenzar a practicar **cómo conectar los ejercicios entre sí**, en lugar de enseñar cada movimiento de forma aislada.

Los instructores deben centrarse en:

- transiciones claras entre los ejercicios
- ritmo y voz seguros
- preparación eficiente para el siguiente movimiento
- mantener la fluidez sin dejar de observar al practicante

Los ejemplos pueden incluir:

Spine Corrector

- Dardo
- Preparación del cisne/Cisne en picado
- Estiramientos de ballet

Ladder Barrel

- Curva en C
- Puente
- Sacacorchos

El objetivo de esta ronda no es alcanzar la perfección, sino comenzar a desarrollar la capacidad de **guiar a un cliente**

a través de varios ejercicios de manera fluida y segura.

Se recomienda mantener las indicaciones **simples y claras**, centrándose en conservar el ritmo de la secuencia.

El Junior Master Trainer continuará circulando entre los grupos, ofreciendo breves sugerencias de coaching y **apoyando la aclaración lingüística cuando sea necesario** para que todos los alumnos puedan participar cómodamente.

05:45 - 06:00

Reflexión final

Los alumnos compartirán un aprendizaje que se llevan del fin de semana antes de concluir la formación.

El orden clásico del Reformer

El orden clásico no es simplemente una lista de ejercicios, sino una progresión diseñada para organizar el cuerpo y desarrollar la fuerza de manera inteligente. Cada ejercicio prepara el cuerpo para el siguiente, pasando de patrones más sencillos a una integración de todo el cuerpo más compleja. Comprender esta progresión ayuda a los instructores a enseñar con mayor claridad y respeto por la integridad del método Pilates.

La secuencia clásica no es simplemente una lista de ejercicios, sino una progresión diseñada para organizar el cuerpo y desarrollar la fuerza de manera inteligente. Cada ejercicio prepara el cuerpo para el siguiente, pasando de patrones más sencillos a una integración de todo el cuerpo más compleja. Comprender esta progresión ayuda a los instructores a enseñar con mayor claridad y respeto por la integridad del método Pilates.

La lógica del orden

- 1 Calentar el cuerpo (Trabajo de pies)
- 2 Activar el centro (Cien)
- 3 Movilizar las caderas y la columna (Rana / Círculos / Masaje de columna corta)
- 4 Conectar la parte superior del cuerpo (Remo + Caja larga)
- 5 Añadir rotación y trabajo lateral (Caja corta)
- 6 Integración de todo el cuerpo (Serie de Long Stretch)
- 7 Desafío profundo del centro (Masaje de estómago / Estiramiento de rodillas)
- 8 Fuerza y equilibrio de pie (Splits)



Un consejo pedagógico que Jay Grimes suele enfatizar:

«El orden está diseñado para que el cuerpo esté siempre preparado para el siguiente ejercicio».

El entrenamiento de Reformer por capítulos

(Linaje Joseph Pilates → Jay Grimes → Lesley Logan)

Capítulo 1 - Calentar el cuerpo

Preparar las piernas y la circulación

Serie de Trabajo de pies

Dedos de los pies Arcos Talones Estiramiento de tendones

Objetivo:

- calentar la parte inferior del cuerpo
- establecer la alineación
- conectar las piernas con el centro
- iniciar el ritmo del entrenamiento

Capítulo 2 - Activar el centro

Conectar el centro

El Cien Rana Círculos de piernas Masaje de columna corta Coordinación

Objetivo:

- activar los abdominales
- conectar las piernas con el centro
- introducir la articulación de la columna
- calentar las caderas

Capítulo 3 - Conexión de la parte superior del cuerpo

Brazos, hombros y postura

Serie de Remo

Remo 1 - Desde el pecho (versión con espalda redonda) Remo 2 - Desde las caderas «espalda plana» Remo 3 - Afeitarse Remo 4 - Abrazo

Objetivo:

- fortalecer la parte superior del cuerpo
- mejorar la postura
- integrar los brazos con el centro

Capítulo 4 - Fortalecimiento de la parte posterior del cuerpo

Cadena posterior

Serie en caja larga

Tirones de correas 1 Tirones de correas 2 Correas en T Brazada de espalda Teaser

Objetivo:

- fortalecer la musculatura de la espalda
 - integrar los brazos y el centro
 - preparar el cuerpo para el trabajo de extensión
-

Capítulo 5 - Movilidad y rotación de la columna

Movimiento de toda la columna

Serie en caja corta

Espalda redonda Espalda plana De lado a lado Torsión Árbol

Objetivo:

- articulación de la columna
- flexión lateral
- rotación
- movilidad de los isquiotibiales

Capítulo 6 - Integración de todo el cuerpo

Fuerza y control

Serie de Estiramiento largo

Estiramiento largo Estiramiento hacia abajo Estiramiento hacia arriba Elefante

Objetivo:

- integrar brazos, piernas y centro
 - desarrollar la fuerza en plancha
 - trabajar la coordinación
-

Capítulo 7 - Desafío del centro profundo

Fuerza abdominal

Serie de Masaje de estómago

Espalda redonda Manos atrás Alcance hacia arriba Torsión

Objetivo:

- control abdominal profundo
- elevación de la columna
- movilidad de las caderas

Capítulo 8 - Trabajo dinámico del centro

Estiramiento de tendones

Serie de Estiramiento de rodillas

Espalda redonda Espalda arqueada Rodillas elevadas

Objetivo:

- trabajo dinámico del centro de fuerza
 - velocidad y control
 - coordinación
-

Capítulo 9 - Vuelta a la calma y trabajo de piernas

Carrera Elevación pélvica

Objetivo:

- alargar las piernas
- descomprimir la columna
- restablecer el sistema nervioso

Capítulo 10 - Integración de pie

Split frontal Split lateral

Objetivo:

- equilibrio
- estabilidad
- integración de todo el cuerpo

Capítulo 11 - Reformer avanzado (cuando sea apropiado)

Serpiente y torsión Estrella Semicírculo Estiramiento de muslos Splits rusos

Objetivo:

- control avanzado
 - trabajo profundo de la columna
 - integración de todo el cuerpo
-