

PUSH4PULL

P1L4T3S

Sábado 9:30h-13:30h.

- **Conceptos Push for Pull**

Contra resistencias, tensión elástica integrada, balances musculares y cadenas miofasciales aplicados a las activaciones posturales en Pilates.

Relación fuerza y espacio. Propiocepción y conciencia postural.

Contracción y relajación muscular. Estiramiento e inhibición.

- **P1L4T3S. Pilates Push4Pull Movement Patterns of Cores 1, 2, 3 & 4.**

Core 3

Balance muscular Core 3

Patrón cruzado Pie y Tobillo

Mecanismo de Windlass, pisada y marcha

Anteropié, Mediópié y Retropié

Pie, Tobillo, Rodilla y Cadera

Push Exercises

Pull Exercises





PUSH4PULL

P1L4T3S

Sábado 15:30h.

Core 1

Balance muscular Core 1

Patrón cruzado Inferior

Ánulo Q, sentadillas monopodales y bipodales

Diferentes tipos de Pélvis y Coxa

Pie, Tobillo, Rodilla, Cadera, Pélvis y Columna Lumbar

Push Exercises

Pull Exercises

Domingo 9:30h-13-30h.

Core 2

Balance muscular Core 3

Patrón cruzado Superior

Cifosis dorsal y lordosis cervical

Diferentes tipos de caja torácica y escápula

Mano, Codo, Hombro, Escápula, Columna Dorsal y Cervical

Push Exercises

Pull Exercises



Core 4

Balance muscular Core 4

Patrón cruzado cráneo, mandíbula y cuello

Push4Pull Exercises