

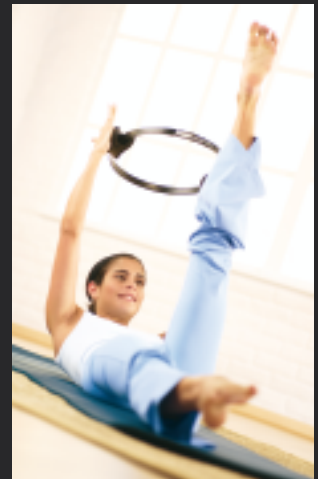
# SEIS EJERCICIOS FÁCILES PERO EXIGENTES CON FITNESS CIRCLE

por Moira Merrithew

El Fitness Circle®, un accesorio ideal para aumentar la exigencia de cualquier sesión de entrenamiento personal o de grupo, se basa en el uso de la resistencia en ejercicios de tren superior, tren inferior y núcleo corporal. Te proponemos una rutina de tonificación para brazos, hombros, piernas y abdominales incorporando este material para aumentar la intensidad, la fuerza, la flexibilidad y la estabilidad del núcleo corporal. Diversifica tus clases y modifica los ejercicios para adaptarlos a cualquier cliente con este versátil accesorio. Descúbrelo tu mismo, probando estos simples ejercicios, seleccionados por Moira Merrithew, cofundadora de STOTT PILATES® y directora ejecutiva del departamento de formación de la misma empresa.

## 1 SCISSORS

Incorporar el Fitness Circle a ejercicios tradicionales de suelo como el Scissors ayuda a desarrollar mejor estabilidad escapular y a aumentar la fuerza del núcleo corporal. Como variación, aguantamos el Fitness Circle por detrás de la cabeza o lo presionamos en cada espiración. Empezamos en supino sobre la colchoneta, en imprint, con el tronco flexionado y los hombros separados del suelo. Las dos piernas estiradas a la diagonal. Aguantamos el Fitness Circle con los brazos estirados hacia el techo. **INSPIRAR:** preparación; **ESPIRAR** en dos tiempos, acercando una pierna al tronco y alejando la otra; **INSPIRAR:** cambiar de pierna y repetir en dos tiempos. Continuar inspirando y espirando hasta completar diez repeticiones.



## 2 ROLLING LIKE A BALL

Aumentamos la intensidad y la dificultad de mantener el equilibrio con el Fitness Circle mientras continuamos centrándonos en la activación del núcleo corporal y en la ejecución para rodar como una pelota. Debemos activar la estabilidad trabajando los abdominales y los flexores de las caderas. Se puede complicar apretando el aro en la fase de vuelta del movimiento.



## 5 SPINE TWIST

Podemos utilizar el Fitness Circle para aumentar la conciencia escapular y la estabilidad del tronco al mismo tiempo que tonificamos los brazos incorporándolo al Spine Twist. Presionar ligeramente el aro al rotar la columna aumenta la activación de los oblicuos y fortalece el tren superior.



## 3 STANDING LAT PRESS

Usamos el Fitness Circle para adaptar la programación y para centrarnos en grupos musculares específicos. Con esta variación del Lat Press añadimos resistencia dinámica, aumentamos la estabilidad del tronco y tonificamos los brazos. Añadimos tres rebotes en la espiración para aumentar la estabilización y la fuerza.



## 6 ROLL UP

La resistencia del Fitness Circle también puede ayudar a ejecutar ejercicios, como es el caso del Roll Up. Al facilitar la estabilización escapular, ayuda a articular la columna y a desarrollar fuerza en el núcleo corporal.



## 4 OBLIQUES ROLL BACK

Añadiendo el Fitness Circle en el Obliques Roll Back incorporamos el trabajo de fuerza de piernas. Presionando el aro entre las rodillas fortalecemos los músculos aductores a la vez que mantenemos un correcto desarrollo del movimiento del ejercicio y una buena colocación.



Moira Merrithew, junto con el presidente y director ejecutivo de STOTT PILATES, Lindsay G. Merrithew, y un equipo de fisioterapeutas, médicos deportivos y profesionales del fitness, hace más de veinte años que se dedica a pulir el método STOTT PILATES para asegurar su adecuación a los avances en la investigación científica y biomecánica. Este enfoque es la base de los cursos de formación y de los programas de certificación ofrecidos por STOTT PILATES.