

# Press Down

## Front

### ■ HIGH CHAIR

3 repeticiones con cada pierna.

### ■ SCANNER DEL APARATO

1 muelle alto.  
1 muelle bajo.

### ■ COLOCACIÓN DEL MONITOR

Al lado del alumno y detrás del alumno.

### ■ MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Posición de inicio

Situarse frente a la silla. Llevar manos a asas. Un pie al centro del pedal inclinar el cuerpo hacia delante y bajar el pedal. Estirar brazos y alinear el cuerpo.

#### Acción

1\_ Resistir la fuerza de los muelles para dejar subir el pedal.  
2\_ Empujar de nuevo para bajarlo.

#### Finalización

Dejar subir el pedal controladamente y quitar el pie.

### ■ FOCO

Estabilización. Alineamiento. Elongación axial. Fortalecimiento.

### ■ RITMO

#### Preciso

INHALA y ... empuja  
EXHALA... resiste con control.

#### Dinámico

El mismo marcado en precisión.

### ■ OBJETIVOS

- Empujar y resistir desde el PH.
- Mantener la "CAJA" cuadrada durante todo el ejercicio.
- Escápulas en la espalda y cuello largo.
- Abrazar Línea Media.
- Brazos estirados.
- Talle largo.



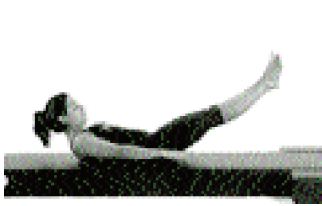
Posición de inicio.



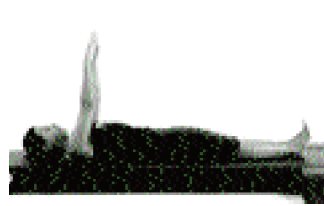
1.



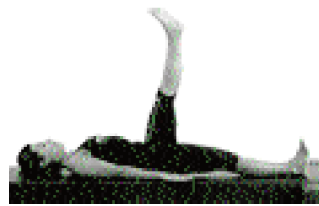
2.



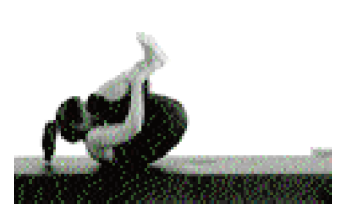
Hundred 5-10 respir. profundas



Roll Up 5-10 rep.



One Leg Circles 5-10 rep.  
con cada pierna  
en ambos sentidos



Rolling Like a Ball 5-10 rep.



Single Leg Stretch 5-10 rep.  
con cada pierna



Double Leg Stretch 5-10 rep.



Scissors 5-10 rep.  
con cada pierna



Lower Lift 5-10 rep.



Criss Cross 5-10 rep.  
a cada lado



Spine Stretch 3-5 rep.



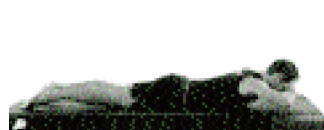
Open Leg Rocker 8-10 rep.



Corkscrew 3-5 rep.  
en ambas direcciones



Saw 3-5 rep.  
a cada lado



Swan Prep I 4-6 rep.



Swan Prep II 4-6 rep.



One Leg Kick 6-10 rep.  
con cada pierna



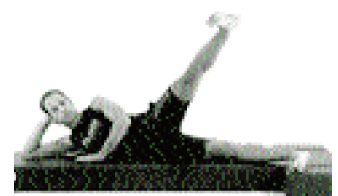
Neck Pull 4-6 rep.



Spine Twist 3-5 rep.  
a cada lado



Side Kicks 5-10 rep.



Side Kicks  
Up & Down 5-10 rep.