

TABLA DE EQUIVALENCIAS ENTRE CLUB PILATES Y TRIGGERPOINT

Objetivo de CP	Liberación de TP	Progresiones/ Regresiones/ "Cambiar la condición"	Ejercicio de CP equivalente
Expansión de pecho	Expansión de pecho Estramiento con GRID	Puede hacerse sentado/parado	Expansión de pecho en distintos aparatos
Tronco Superior	Liberación de pectorales	Aplica menos presión con la MBI	Biceps, tríceps, elevación lateral
Decúbito Prono	Liberación de psoas	Omite agregar extensión	Cisne y Swimming
Abdominales Supino	Liberación de la columna torácica	Mantener la pelvis en el suelo	Agarre supino de cintas
Plancha	Liberación de cuádriceps	Subir hasta las manos en lugar de los codos	Planchas
Laterales	Liberación de dorsal ancho	Mantener los codos flexionados (más flexión)	Variaciones oblicuas
Tronco Inferior	Liberación de pie y pantorrilla	Puede hacer la liberación de pantorrilla con una pierna apoyada en la Silla	Trabajo de pies, Trabajo del tronco inferior parado y supino
Posterior del cuerpo/Puente	Liberación de isquiotibiales	Puede hacerse parado, usando la Silla para ayudarse	Puentes y variaciones

PROGRESIÓN DE LOS EJERCICIOS SEGÚN EL NIVEL

Ejercicio	Nivel 1.0	Nivel 1.5	Nivel 2.0	Nivel 2.5
Ejercicios de postura	Expansión de pecho Estiramiento con GRID sentado	Expansión de pecho Estiramiento con GRID parado Expansión	Estiramiento de columna con rodillo GRID sentado	Gato arrodillado con rodillo GRID
Tronco Superior	Liberación de pecho aplicando menos presión con la bola MBI	Liberación de pecho aplicando más presión con la pelota MBI	En decúbito prono, liberación de pectorales con rodillo GRID	En decúbito prono, liberación de pectorales con pelota MBI
Plancha	Liberación de bíceps con GRID	Liberación de pectorales con GRID	Liberación de cuádriceps apoyando las manos	Liberación de cuádriceps apoyando los antebrazos
Trabajo de pies	Liberación de pie sentado en la Silla, Liberación de pantorrilla con rodillo GRID en la Silla	Liberación de pie y pantorrilla usando la "palma" del rodillo GRID	Liberación de pie y pantorrilla usando el "dedo" del rodillo GRID	Liberación de pie y pantorrilla usando la "yema" del rodillo GRID
Posterior del cuerpo	Liberación torácica con la pelvis en el suelo	Liberación torácica con la pelvis elevada y la columna ligeramente flexionada	Liberación torácica con la pelvis elevada y la columna neutral	Liberación torácica con la pelvis elevada, la columna neutral y aplicando presión profunda