

# ANIMAL FLOW



**TALLER NIVEL 1  
MANUAL ESTUDIANTE**

# **ANIMAL FLOW®**

## **TALLER NIVEL 1**

### **MANUAL DEL ESTUDIANTE**

Manual,

Escrito por Mike Fitch, Alisha Smith y Fréyja Spence,  
Editado por Karen Mahar y Fréyja Spence,  
Traducción español Rafa Díez y Freddy Satizabal  
Revisiones por Alejandra Díaz Mercado

Fotografía profesional proporcionada por:

Jennifer Evans, Fotografía de Eden Blue

Copyright © 2023 por Global Bodyweight Training, LLC

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este manual puede ser reproducido o transmitido de ninguna forma, ni por ningún medio, ya sea electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o por cualquier sistema de almacenamiento y recuperación, sin el permiso expreso por escrito de Global Bodyweight Training.

Por favor no robe y no distribuya nuestro trabajo sin pedir permiso. Trabajamos muy duro en él. Además, la piratería y la infracción de derechos de autor no son agradables ni legales.

## **BIENVENIDO DE MIKE FITCH**

¡Bienvenidos al Taller de nivel 1 de Animal Flow®!

Nuestra meta primordial durante los siguientes dos días, es impartir un entendimiento de los beneficios del QMT, los Cuatro Pilares y los Seis Componentes que conjuntamente crean el sistema de Animal Flow®. A lo largo del taller pondremos énfasis en los conceptos subyacentes en este Sistema incluyendo cadenas kinéticas, líneas fasciales, movimiento funcional y los diversos beneficios cognitivos y físicos de los ejercicios cuadrúpedos. Mi inspiración para la creación de esta práctica, surgió a raíz del tiempo que invertí en diferentes disciplinas de entrenamiento con peso corporal que incluyen la Gimnasia, el Parkour, el Breakdancing y el equilibrio en manos. A pesar de haber disfrutado en gran medida estos estilos de movimiento, yo quería crear un programa que fuese fácilmente digerible y aplicable en el entrenamiento de la persona promedio. Fue así como me apoye en los principios de estas prácticas de entrenamiento con peso corporal, junto con mis años de experiencia en la industria de entrenamiento, para crear lo que yo espero sea una ayuda para mejorar la función y la resiliencia del “animal humano”, así como ayudar a dichos participantes a convertirse en mejores agentes de movimiento y más interconectados consigo mismos.

De ninguna manera me atribuyo el mérito de haber inventado el uso de patrones de locomoción animal o el concepto de “Flow” en sí. Tales paralelos han existido entre diversas modalidades de movimiento a través de cientos de años y de tal forma dan testimonio de la exploración del cuerpo humano como una herramienta increíble. La forma en la que enseñamos y aplicamos los movimientos es con la intención de tener un impacto positivo en la forma en la que una persona experimenta su cuerpo a largo plazo. Te proporcionaremos un entendimiento del propósito y la intención de cada movimiento para ayudarte a mejorar su aplicación dentro de tu practica personal o tu profesión.

Es importante tener en cuenta que Animal Flow® es una práctica versátil que puede ser utilizada de la forma más conveniente para ti: esta práctica es lo que tu elijas hacer de ella. Al cabo de dos días, habrás aprendido cómo ejecutar las técnicas, cómo identificar cuándo es necesario usar regresiones/progresiones, cómo coachear y hacer los llamados a otros practicantes, y dónde comenzar tu práctica personal.

Es un placer invitarte a nuestra comunidad global y espero que disfrutes este estilo de entrenamiento tanto como yo.

¡Empecemos!



MIKE FITCH  
Creador, Animal Flow

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>2</b>
- Bienvenida de Mike Fitch	2
- Tabla de contenido	3
- Agenda	4
<b>CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN AL ANIMAL FLOW</b>	<b>6</b>
- ¿Qué es QMT?	7
- ¿Qué es Animal Flow?	7
- Los seis componentes de Animal Flow	9
<b>CAPÍTULO 2: LA CIENCIA DE ANIMAL FLOW</b>	<b>13</b>
- El cuerpo humano y el movimiento	14
- Sinergias musculares y la fascia	15
- Beneficios del movimiento cuadrúpedo	23
<b>CAPÍTULO 3: LOS SEIS COMPONENTES</b>	<b>30</b>
- Movilizaciones de muñeca	31
- Activaciones	34
- Formas de traslación	36
- Estiramientos específicos de forma	44
- Switches y transiciones	51
<b>CAPÍTULO 4: LENGUAJE Y FLOW</b>	<b>63</b>
- Lenguaje de Animal Flow	64
- El Beast Flow	70
- Flow de Estiramientos Específicos de Forma	71
- Graficas base	72
- Escribiendo Flows	74
- Ejemplos de Flows	77
<b>CAPÍTULO 5: PRÁCTICA</b>	<b>79</b>
- Comenzando tu practica de Animal Flow	80
- Manteniendote al corriente	83
<b>APÉNDICES</b>	<b>87</b>
- Apéndice A: Instrucciones para tu examen	88
- Apéndice B: Hoja de trucos de Scorpion	95
- Apéndice C: Términos de Animal Flow	96
- Apéndice D: Referencias	98

**AGENDA**

**DÍA UNO**

**INTRODUCCIÓN**

**MOVILIZACIONES DE MUÑECAS**

**BEAST**

- Beast Activations
- Forward & Reverse Traveling Beast
- Lateral Traveling Beast

**APE**

- Lateral Traveling Ape – 1, 2, 3
- Forward Traveling Ape
- Forward Traveling Frog

**ALMUERZO (30 MINS)**

**NOTAS**

**CRAB**

- Crab Activations
- Forward & Reverse Traveling Crab

**UNDERSWITCH**

- Underswitch
- Underswitch Tap
- Jumping Underswitch
- Como llamar el Underswitch

**NOTAS**

**DÍA DOS**

**REVISIÓN DEL DÍA UNO /  
MOVILIZACIONES DE MUÑECA**

**FORM SPECIFIC STRETCHES**

- Loaded Beast- Unload
- Wave Unload
- Ape Reach
- Crab Reach
- Scorpion Reach
- Beast Reach
- Form Specific Stretch Flow

**SIDE KICKTHROUGH**

- Side Kickthrough
- Jumping Side Kickthrough
- Levitating Side Kickthrough
- Como llamar el Underswitch/Side Kickthrough

**SCORPION**

- Full Scorpion
- Scorpion Switch
- Underswitch/Side Kickthrough/Scorpion llamada

**ALMUERZO (30 MINS)**

**NOTAS**

**FRONT KICKTHROUGH**

- Front Step
- Front Step Through
- Front Kickthrough

**FLOWS**

- Beast Flow
- Base Game
- Group Flow Work

# ANIMAL FLOW

---

## NOTAS

## CAPITULO 1

# **INTRODUCCIÓN A ANIMAL FLOW**

**QUADRUPEDAL MOVEMENT TRAINING (QMT)**

Animal Flow es una forma muy específica de QMT, Quadrupedal Movement Training, traducido como entrenamiento de movimiento cuadrúpedo. ¿Pero que es el QMT? Al desglosar este termino palabra por palabra, el termino Quadrupedal/cuadrupedo indica que hay 4 puntos de contacto con el suelo. Movement/movimiento significa que estamos experimentando actividad en múltiples planos con cargas variables y Training/entrenamiento evidentemente indica un tipo de practica. El QMT es relativamente una nueva área de investigación y la mayoría de los estudios han utilizado los sistemas de Animal Flow para estudiar los efectos del QMT en el cuerpo y el cerebro. Los beneficios que se han descubierto a través de estos estudios van desde incrementos notables en movilidad, capacidad funciona, activación del torso, e incluso función cognitiva. Con tan solo una pequeña dosis semanal de QMT se ha demostrado la reducción del dolor de espalda baja. Aquellos que pertenecen a esta comunidad también proveerán testamento de lo divertido que es el QMT, pero no necesitamos que la ciencia nos diga eso.

Cuando la mayoría de la gente escucha el nombre de Animal Flow, asumen que implicara imitar animales. A pesar de que usamos formas de traslación, el “animal” en Animal Flow se refiere al animal humano. Así como tal, QMT simplemente es sintonizar con la habilidad de mejorar nuestra conexión, comunicación y función personal con el simple hecho de poner nuestras manos y pies en contacto con el suelo.

**¿QUÉ ES ANIMAL FLOW®?**

En su esencia, Animal Flow es un sistema que cierra la brecha entre todos las demás prácticas físicas, en busca de niveles previamente desconocidos de eficiencia y capacidad física. Está construido sobre cuatro pilares: Conexión, Rendimiento, Resiliencia y Comunidad.

**PILAR #1: CONEXIÓN**

Debido a que la meta general del sistema es mejorar la función del animal humano, nuestro primer pilar esta centrado en la conexión cerebro a cuerpo y el incremento de la comunicación a nivel sistema corporal que surge a raíz de estar en contacto con el suelo. En retroalimentación, esto facilita el proceso de descubrir nuevas tareas motoras, incrementando la conciencia de nuestros cuerpos en el espacio y manteniendo nuestra atención dirigida hacia el interior de nuestro cuerpo. Como tal, podemos usar “conexión” indistintamente de “comunicación” mientras invitamos a las personas a retomar el control de como mueven su cuerpo a través del espacio. Como resultado, esta habilidad de conexión incrementara la consciencia, la cognición y la propiocepción.

**PILAR #2: RENDIMIENTO**

Al observar las demandas de cualquier deporte o actividad, es beneficioso observar los requerimientos físicos que pueden ser necesarios: de tal forma podemos describir estos atributos necesarios como “habilidades biomotoras”, que en esencia significan habilidades físicas. Algunas de estas habilidades que pueden venirse a la mente son la fuerza, el poder, la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la movilidad. La mayoría de las personas favorecerán una o dos de las habilidades listadas al enfocarse exclusivamente en un solo deporte o tipo de practica. Por ejemplo, el caso de un jugador de fútbol que trabaja en sus habilidades de velocidad y resistencia, el pesista que elige enfocarse en fuerza y poder, o un practicante de yoga que exhibe las habilidades de flexibilidad y equilibrio. Entonces, si consideramos el concepto de construir al animal humano de una forma mas completa y con un funcionamiento mas alto, esto nos motiva a observar todas aquellas habilidades biomotoras que no están siendo utilizadas. En este caso podemos hacer al jugador de fútbol mas fuerte y mas coordinado, al yogi mas dinamico (velocidad/potencia) y al pesista mas plegable (movil/flexible). Animal Flow fue diseñado como una forma de llenar los huecos en el entrenamiento de uno mismo; lo usamos como el adhesivo para unir las diversas habilidades biomotoras.

**PILAR #3: RESILIENCIA**

El cuerpo humano es una máquina de adaptación. Puede recuperarse o ajustarse fácilmente al cambio, constantemente está descubriendo formas de incrementar su eficiencia en cualquier tarea consistente y puede soportar estresores repetitivos. De esta manera el ser adaptable nos permite construir por igual nuestra capacidad para los deportes, el entrenamiento y la vida en general. Toma notar que los estresores deben ser constantes, no demasiado ni tampoco muy poco, y mas importantemente tienen que ser específicos. Esta ley de especificidad también se conoce como el principio *SAID*.

*SAID* (Specific Adaptations to Imposed Demands - Adaptaciones Específicas a las Demandas Impuestas) es el principio básico detrás de todo ejercicio: Este propone que el tipo de estímulo impuesto por el ejercicio (los estresores) aplicado al cuerpo, determinará el resultado fisiológico esperado. Todos los sistemas del cuerpo (p. ej. neural, endocrino, muscular, esquelético, etc.) responderán y se adaptarán a las demandas físicas específicas que se han aplicado. Sin embargo hay que tener en cuenta que este estrés repetitivo, a lo largo del tiempo, pudiera fácilmente conducir a un escenario negativo dentro del sistema musculoesquelético si el individuo ejecuta los mismos movimientos, en los mismos **planos de movimiento**, en las mismas posiciones articulares, día tras día.

Para hacer nuestras articulaciones, músculo y tejido conectivo más resilientes con el objetivo potencial de reducir la probabilidad de lesiones, añadimos variedad.

Para lograrlo, rompemos los patrones de estrés repetitivo en direcciones singulares y agregamos estresores mecánicos positivos a los tejidos del cuerpo, en todas las direcciones y en la mayor cantidad de ángulos articulares como sea posible. Es así como el Animal Flow es tan ventajoso para la resiliencia del cuerpo al imponer cargas variables y novedosas en una posición cuadrupedal, habilitando a todos los tejidos a soportar estresores, recuperarse y tener un rendimiento más duradero. Esta habilidad de sobrellevar estresores sin lesiones o deterioro es resiliencia.

#### **PILAR #4: COMUNIDAD**

Los seres humanos están programados para conectarse el uno con el otro y al hacerlo impactar positivamente todos los aspectos de la salud incluyendo las probabilidades de supervivencia, en comparación con el aislamiento social. Desde la primera clase de Animal Flow en 2010, fue evidente que los participantes estaban formando un vínculo en torno a su experiencia compartida. A medida que continuaron las clases, los Flowists no solo mostraban asistencia por el movimiento, sino que también para apoyar, conectar y retar positivamente el uno al otro. En parte gracias a esto, el cultivo de la comunidad se construyó sobre el concepto de crear un espacio donde todos pudieran sentirse con la seguridad de aprender y ocasionalmente, fallar. Esta práctica personal se beneficia al estar en compañía y el apoyo de otras personas que también están buscando y avanzando hacia un mejor entendimiento de sus cuerpos. En la última década, la comunidad de Animal Flow ha crecido a nivel global, abarcando 42 países y tiene una dinámica familiar sólida. Si esta es tu primera experiencia con Animal Flow, bienvenido a la familia.

### **LOS SEIS COMPONENTES DE ANIMAL FLOW**

Animal Flow incluye una amplia gama de ejercicios y combinaciones de movimientos que se agrupan en Seis Componentes, cada uno diseñado para obtener resultados específicos. Los seis componentes se pueden mezclar y combinar de muchas maneras, lo que te permite incorporar uno, algunos o todos ellos en tus entrenamientos. Los seis componentes incluyen:

#### **COMPONENTE 1: MOVILIZACIONES DE MUÑECA**

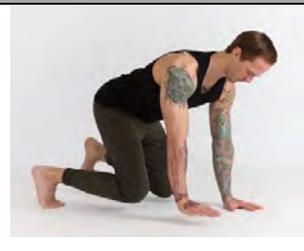


Las MOVILIZACIONES DE MUÑECAS son movimientos simples pero efectivos que se utilizan para preparar las manos y las muñecas para los desafíos de Animal Flow. Las muñecas saludables son tan importantes para el éxito tanto de los principiantes como de los practicantes experimentados, por lo que siempre son nuestro primer componente.

Movilizaciones de muñeca:

- Son ejercicios de movilidad realizados antes, durante y después de la práctica de Animal Flow.
- Son principalmente ejercicios pasivos.
- Pueden aumentar el flujo de sangre, oxígeno y nutrientes a los tejidos blandos alrededor de las muñeca.
- Brindan la oportunidad de detectar cualquier dolor, molestia o restricción que pudiera estar presente; y
- Preparan las muñecas para las demandas del movimiento cuadrúpedo y minimizan el desarrollo de inflamación y malestar que pudieran afectar el rendimiento.

### COMPONENTE 2: ACTIVACIONES EN BEAST



Las ACTIVACIONES son una forma de "despertar" el cuerpo y alentarlos a comunicarse. La práctica Animal Flow usa dos posiciones de activación, Beast y Crab, que sirven como fundamentos en el programa en general.

Las activaciones son posturas estáticas / isométricas que se progresan sistemáticamente al disminuir los puntos de contacto con el suelo.

Estas posiciones se centran en "preparar el sistema" para el movimiento. Se pueden utilizar para recopilar información o evaluar la estabilidad global del cuerpo. No solo son excelentes herramientas de evaluación, sino que también se pueden usar como parte de una estrategia de ejercicios correctivos. Notarás que estas posturas están íntimamente relacionadas con los subsistemas musculares y cadenas que hacen posible el movimiento.

### COMPONENTE 3: FORM SPECIFIC STRETCHES (FSS) Formas de estiramientos específicos



*FORM SPECIFIC STRETCHES* son estiramientos de cuerpo completo que comienzan en una posición de base y luego se mueven activamente a través de varios rangos de movimiento. El objetivo de los FSS es fomentar una combinación de flexibilidad y estabilidad (por ejemplo movilidad) en todas las articulaciones del cuerpo.

Descubrirás que los FSS no están destinados a ser completamente pasivos, ya que el objetivo es crear "fuerza a través del movimiento". Sin embargo, puedes mantenerlos como una posición isométrica, o moverte dinámicamente dentro y fuera de ellos.

Los FSS también pueden ser integrados en tu diseño de Flow. Los ejemplos incluyen: *APE REACH*, *CRAB REACH* y *SCORPION REACH*.

### COMPONENTE 4: TRAVELING FORMS (FORMAS DE TRASLACIÓN)



Las formas TRAVELING son nuestros movimientos de locomoción animal. Representan la forma en que imitamos a los animales para mejorar la función del "animal humano". Agrupamos estas formas con las letras ABC que son las iniciales de nuestras posiciones base: Ape - simio, Beast - bestia y Crab - cangrejo, junto con sus variaciones.

Aunque es posible que ya hayas experimentado movimientos de animales anteriormente, en Animal Flow se enseñan con parámetros extremadamente precisos para mejorar la biomecánica del cuerpo humano.

Los *Travelling Forms* son extremadamente versátiles en sus aplicaciones. Se pueden usar como calentamientos, enfriamientos, acondicionamiento metabólico, descanso activo, reprogramación neuronal y mucho más.

### COMPONENTE 5: SWITCHES Y TRANSICIONES (S&T)



*LOS SWITCHES Y TRANSICIONES (S&T)* constituyen la mayor parte del "Flow" en la práctica Animal Flow. Estos son movimientos dinámicos que se pueden unir para formar combinaciones infinitas, o pueden funcionar por si solos como ejercicios o combinaciones de ejercicios poderosas.

En el workshop de nivel 1, aprenderás cada una de las cuatro categorías de los *S&T*, así como sus variaciones. Las cuatro categorías son: *UNDERSWITCH*, *SIDE KICKTHROUGH*, *SCORPION* and *FRONT KICKTHROUGH*.

### COMPONENTE 6: FLOWS



*FLOWS* es donde todos los componentes de Animal Flow se unen. Los flows se pueden realizar de muchas maneras, pero hay 3 estilos principales: coreografiado, llamado de estilo libre y flow libre. Las combinaciones potenciales dentro de cada estilo son casi infinitas. En el Nivel 1, los flows están compuestos por movimientos de los componentes de los FFS y S&T.

- Un **flow coreografiado** está diseñado con la intención de practicarlo para hacerlo lo más fluido posible. Esto sería similar a una rutina de baile o gimnasia.
- Un **llamado de estilo libre** (Freestyle Call Out) es donde el Instructor (o un compañero practicante) nombra movimientos uno tras otro, mientras que el Flowist lo sigue en tiempo real. En este caso el enfoque está en el tiempo de reacción y la precisión. Esto puede ser muy similar al juego de "Simón Dice". Realizar los llamados correctamente depende en gran medida de tener un fuerte dominio del Lenguaje de Animal Flow, que se enfatizará a lo largo del curso de Nivel 1.
- El **Flow Libre** es donde eres libre para practicar un flujo sin planificación previa o sin escuchar un llamado. Tu enfoque puede variar según tus objetivos del día: resistencia, creatividad, meditación en movimiento, fluidez, mejorar la ejecución técnica de los movimientos y mucho mas.

Al final del día 2, aprenderás un flujo coreografiado, conocido como "The Beast Flow". Este flow es solo un ejemplo de las posibilidades infinitas en el diseño de flows. Es una guía para mostrarte cómo encajan las piezas FSS y S&T. Entender la forma correcta de diseñar flows será parte de tu examen final y es esencial para convertirte en un Instructor Certificado de Animal Flow.

## CAPITULO 2

# **LA CIENCIA DEL ANIMAL FLOW**

El programa Animal Flow ciertamente evoca un sentido de diversión y creatividad, pero en esencia se basa sólidamente en la ciencia. Integra conceptos múltiples que han sido probados dentro de la ciencia del ejercicio y la kinesiología para formular su acercamiento al ejercicio y el movimiento. El programa está estructurado en torno a varios factores que contribuyen a su fundamento en la investigación científica: se basa completamente en el entrenamiento de peso corporal, utilizando ejercicios de cadena cerrada para lograr objetivos; enfatiza el movimiento multiplanar y funcional enfocado en subsistemas anatómicos; está diseñado para integrarse a una variedad de programas de acondicionamiento físico y modelos de entrenamiento de resistencia; y permite la evaluación, regresión y progresión con cada paso.

## **EL CUERPO HUMANO Y EL MOVIMIENTO**

Antes de sumergirnos en los detalles de Animal Flow y sus beneficios para el sistema humano, es importante comenzar con nuestra visión del cuerpo.

Si has pasado tiempo estudiando anatomía de alguna forma, es probable que hayas estado expuesto (al menos en las primeras etapas de estudio) a una vista compartimentada del cuerpo humano. Desde este punto de vista, el sistema esquelético proporciona los cimientos y andamios que soportan los diversos sistemas (como los sistemas muscular, circulatorio y respiratorio) que contribuyen al movimiento humano.

Hay mucho que no sabemos sobre el cuerpo humano, sin embargo, ahora abunda la literatura en apoyo de un enfoque de un sistema integrado, donde ningún proceso u operación se produce de forma aislada. Si bien puede ser útil adoptar un enfoque simplista al observar los músculos y las articulaciones individuales, es vital recordar que somos máquinas infinitamente más complejas e integradas.

Animal Flow se compone íntegramente de movimientos multiarticulares que se basan en la premisa de patrones integrados conocidos en el cuerpo. Dicho esto, cada movimiento es tan bueno como la suma de sus partes.

**SINERGIAS MUSCULARES Y FASCIA****Sinergias musculares**

Para crear movimiento, el Sistema Nervioso Central optimiza la selección de sinergias musculares, no músculos aislados. Los ejemplos de estas sinergias musculares de movimiento pueden describirse como "sistemas musculares globales" (Ejercicio correctivo NASM).

Los sistemas musculares globales son responsables principalmente del movimiento y consisten de la musculatura superficial que se origina desde la pelvis hasta la caja torácica, las extremidades inferiores o ambas. Los ejercicios que se centran en trabajar estos grupos a través de toda la cadena brindan excelentes beneficios para mejorar la forma en que caminamos, corremos y nos movemos (Liebension 2004; Pool-Goudzwaard 1998).

Los músculos del sistema de movimiento se han desglosado y descrito como acoplamientos de fuerzas, trabajando en cuatro subsistemas distintos (NASM):

- *Longitudinal profundo*
- *Subsistema lateral*
- *Oblicuo posterior*
- *Oblicuo anterior*

Estos subsistemas están íntimamente vinculados con las cadenas globales de flexión y extensión del cuerpo humano. Estas cadenas se conocen típicamente como:

- *Cadena anterior (flexión)*
- *Cadena posterior (extensión)*

**¿Qué es la Cadena anterior o Cadena de flexión?**

Incluyendo los pectorales, la musculatura abdominal, los flexores de la cadera y los cuádriceps, la cadena de flexión (o anterior) es responsable de la flexión columna vertebral y de la cadera, ayuda a crear estabilidad pélvica y desacelera la extensión excéntrica de la columna vertebral y la cadera.

**¿Qué es la Cadena posterior o Cadena de extensión?**

Como contraparte directa de la cadena de flexión, la cadena extensora (o posterior) incluye los erectores de la columna, el trapecio, los deltoides posteriores, los glúteos, los isquiotibiales y las pantorrillas. Esta cadena juega un papel crítico en mantener nuestros cuerpos en sus posturas verticales al facilitar la extensión de la cadera y la columna vertebral.

**¿Qué es la Subsistema Oblicuo Anterior?**

El subsistema oblicuo anterior ayuda a crear estabilidad a través de la columna vertebral y la cadera, al tiempo que actúa como un medio de transmisión de fuerza entre las extremidades superiores e inferiores. También se opone a la subsistema oblicuo posterior al desacelerar los movimientos de extensión y rotación de la columna.

- Oblicuos
- Aductores
- Recto abdominal
- Pectoral mayor
- Serrato anterior

**¿Qué es el Subsistema Oblicuo Posterior?**

El subsistema oblicuo posterior proporciona oposición a la flexión y rotación creada a través del cuerpo por el subsistema oblicuo anterior. Los movimientos que requieren tracción y rotación son informados por el subsistema oblicuo posterior, mientras que la flexión de la columna vertebral, la flexión de la cadera, así como la rotación interna y abducción de la cadera, se desaceleran a través de la misma.

- Glúteos
- Fascia toracolumbar
- Dorsal Ancho Contralateral
- Trapecio inferior

**¿Qué es el Subsistema Lateral?**

¿Alguna vez te has preguntado cómo logras mantener tus caderas firmes cuando subes las escaleras? Ese es el subsistema lateral. Principalmente responsable de estabilizar la pelvis y la columna vertebral, el subsistema lateral desempeña un papel fundamental en la marcha y el movimiento de una sola pierna.

- Glúteo medio
- Aductores
- Tensor de la fascia lata
- Cuadrado lumbar contralateral

**¿Qué es el subsistema longitudinal profundo?**

Este subsistema en particular tiene la función primordial de estabilizar el cuerpo longitudinalmente, entre el torso y el pie y el tobillo, en ambas direcciones.

- Erector espinal
- Fascia toracolumbar
- Ligamento sacrotuberoso
- Bíceps femoral

Si bien las explicaciones anteriores proporcionan una forma sucinta y compartimentada de ver las sinergias musculares, es importante recordar que todos los subsistemas y cadenas contribuyen a todo el movimiento en diversos grados.

**Fascia**

Las capacidades de movimiento del cuerpo humano no dependen únicamente de los sistemas musculares. Estos subsistemas no podrían hacer su trabajo adecuadamente sin el papel vital que juega la fascia.

¿Recuerdas esa visión compartimentada del cuerpo humano que mencionamos antes, con el esqueleto actuando como una estructura de compresión continua, similar a la de una casa? Ahora entendemos que es una perspectiva algo limitada.

Gracias en parte a la fascia, nuestros cuerpos son estructuras dependientes de la tensión, somos mucho más como un modelo móvil pero estable de tensegridad ("tensión" e "integridad") que el modelo de fundamentos inamovibles de una casa. Somos un intrincado equilibrio de tensión y compresión, con la fascia y los músculos trabajando juntos para suspender el esqueleto. Esto significa que en lugar de que nuestros huesos sostengan todo, en realidad "flotan" dentro del tejido blando, dando como resultado que nuestros cuerpos actúen para distribuir la tensión a través de toda la estructura.

La fascia es un tipo de tejido blando, pero también un sistema completo que forma un cuerpo entero, una matriz tridimensional continua de soporte estructural alrededor de nuestros órganos, músculos, articulaciones, huesos y nervios. Esta disposición fascial multidireccional y multidimensional es también lo que nos permite movernos en múltiples direcciones.

Puedes pensar en esta red fascial continua como nuestro "esqueleto blando".

"... imagina un material blanco plateado, flexible y resistente en igual medida: una sustancia que rodea y penetra cada músculo, cubre cada hueso, cubre cada órgano, y envuelve cada nervio. La fascia mantiene todo separado e interconectado al mismo tiempo ". (Lesondak 2017).

Para obtener una imagen visual de cómo está conectada la fascia: imagina la película o envoltura con la que cubres tu comida cuando entra al refrigerador. ¿Qué sucede cuando las dos partes se tocan accidentalmente? Puede ser una tarea imposible tratar de separar estas cosas cuando esas dos superficies se pegan entre sí. Esta envoltura también es muy similar en principio a la *fascia* dentro del cuerpo.

Lesondak, en su libro *Fascia: What it is and why it matters*, identifica cuatro categorías de fascia basadas en la ubicación.

- 1. Fascia superficial.** Esta es la capa que se encuentra entre nuestra piel y músculo, facilitando la acción de deslizamiento, "slide and glide", entre ambos. Dicha capa también juega un papel en el manejo de la temperatura de nuestro cuerpo, nuestra circulación y la extracción de productos de desecho (a través del sistema linfático).
- 2. Fascia profunda.** Esta es la capa responsable de la transmisión de la fuerza miofascial. La fascia profunda es una "capa fibrosa densa y bien organizada que cubre los músculos" y ayuda a dispersar la tensión muscular.
- 3. Fascia meníngea** es la fascia que envuelve el cerebro y el sistema nervioso.
- 4. Fascia visceral** rodea el corazón, los pulmones y los órganos en la cavidad abdominal.

La fascia es increíblemente importante para la salud, el movimiento y el rendimiento deportivo. Algunos de los puntos más importantes incluyen:

- ✓ **Reducción del estrés:** La fascia ayuda a reducir el estrés en un músculo, articulación o hueso en particular, al distribuir las fuerzas a través de todo el cuerpo.
- ✓ **Conservación de energía:** La fascia también ayuda a conservar energía. Al estirarse y cargarse (como una banda elástica) ayuda a aprovechar el impulso creado por el movimiento, por lo que en lugar de usar la energía de manera ineficiente, la energía puede ser reciclada gracias a las propiedades elásticas de la fascia.
- ✓ **Comunicación y tiempo de reacción:** La investigación sugiere que el tejido conectivo como el de la fascia aporta una gran cantidad de información propioceptiva al sistema nervioso, es decir, ¡es sensible y se comunica! De hecho, puede haber hasta 10 veces más propioceptores en la fascia que en el músculo (Stecco et al 2010). Los propioceptores proporcionan información de manera efectiva al SNC, que a su vez proporciona información sobre las posiciones en las que se encuentran las articulaciones, qué tan rápido se mueven las articulaciones y cuánto estrés o tensión experimentan las articulaciones.

Por lo tanto, la matriz fascial que cubre todo el cuerpo nos ayuda a reaccionar a nuestro entorno más rápido de lo que la mente consciente puede responder.

### **Combinando subsistemas musculares y fascia**

Thomas Myers ofrece una excelente descripción general de la fascia en su libro *Anatomy Trains* (Myers 2001). Él detalló una red de líneas fasciales que corre en varias direcciones, conectando todo el cuerpo. Desde una perspectiva anatómica, los subsistemas y cadenas musculares descritos anteriormente también tienen congruencias únicas con las líneas fasciales que propuso.

La siguiente tabla muestra cómo las líneas fasciales de Myers son similares a cada uno de los subsistemas musculares.

<b>SUBSISTEMAS MUSCULARES</b>	<b>LÍNEAS FASCIALES DE MYERS</b>
Cadena de flexión	Línea frontal superficial
Cadena posterior	Línea posterior superficial
Subsistema oblicuo posterior	Línea funcional posterior
Subsistema oblicuo anterior	Línea funcional frontal
Subsistema lateral	Línea lateral

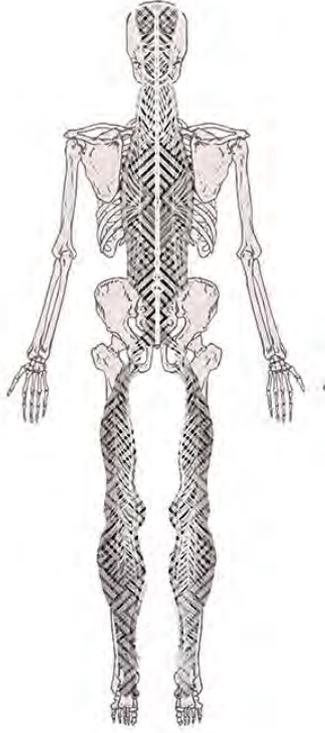
Tanto los subsistemas musculares como las redes fasciales funcionan simultáneamente para producir movimientos complejos que son efectivos y eficientes, proporcionando información propioceptiva y distribuyendo/disipando fuerzas. A lo largo del taller de Animal Flow, estos conceptos serán una parte fundamental para la comprensión y aplicación de los movimientos de AF.

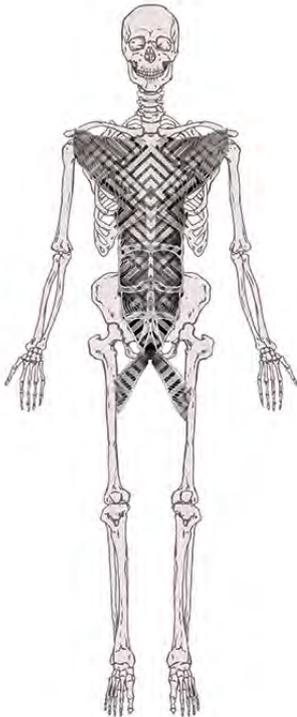
En el transcurso del taller, mientras trabajas en los movimientos que se cubren en Capítulo 3, considera cada movimiento críticamente y intenta identificar el subsistema/línea fascial primario que se enfatiza. A continuación, las páginas siguientes resaltan visualmente la relación entre la fascia (definida por Myers en *Anatomy Trains*), las sinergias musculares y movimientos claves correspondientes de la biblioteca de Animal Flow.

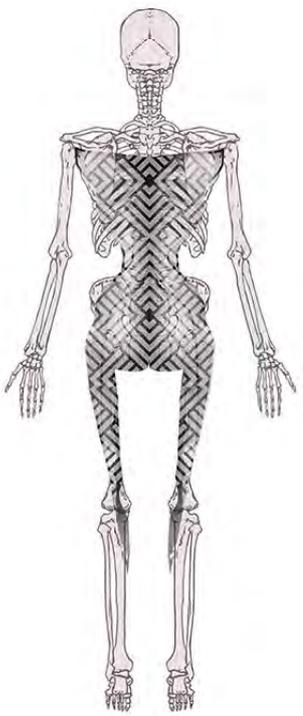
**FASCIA, SINERGIAS MUSCULARES Y ANIMAL FLOW**

En los diagramas que hay a continuación, observarás representaciones de las líneas fasciales (figura del esqueleto a la izquierda) y sinergias musculares (figuras en el centro), junto con un ejemplo de movimiento correspondiente de Animal Flow que enfatiza dicha línea/cadena/subsistema.

Superficial Front Line	Flexion Chain	AF Examples
		<p data-bbox="1098 757 1295 790"><b>STATIC BEAST</b></p>  <p data-bbox="1040 1227 1359 1261"><b>FRONT KICKTHROUGH</b></p> 

Superficial Back Line	Extension Chain	AF Examples
		<p><b>WAVE UNLOAD</b></p> 
		<p><b>STATIC CRAB</b></p> 

Front Functional Line	Anterior Oblique Sling	AF Examples
		<p><b>SIDE KICKTHROUGH</b></p> 
		<p><b>CONTRALATERAL BEAST ACTIVATION (LIMB LIFT)</b></p> 

Back Functional Line	Posterior Oblique Sling	AF Examples
		<p data-bbox="1109 324 1284 358"><b>FRONT STEP</b></p>  <p data-bbox="1029 716 1364 795"><b>CONTRALATERAL CRAB ACTIVATION (LIMB LIFT)</b></p> 

Lateral Line	Lateral Subsystem	AF Examples
		<p data-bbox="1093 1254 1300 1288"><b>UNDERSWITCH</b></p>  <p data-bbox="1069 1657 1324 1691"><b>LATERAL APE (V3)</b></p> 

**BENEFICIOS DEL MOVIMIENTO CUADRUPEDAL**

Las posiciones en modo cuadrúpedo, con ambas manos y ambos pies en el suelo, forman las bases para Animal Flow. Cada vez hay más pruebas que respaldan la eficacia del movimiento alrededor de posturas y movimientos en forma cuadrupeda.

"La coordinación entre brazos y piernas durante la locomoción humana comparte muchas características con eso en cuadrúpedos, incluida la dependencia de las conexiones propioespinales ". (Sylos-Labini 2014).

**Gatear**

Aprender a gatear juega un papel importante en nuestras primeras etapas de desarrollo neurológico. Un bebé experimenta el proceso de locomoción a través de las fases de arrastre y traslado de reptiles y mamíferos. Estas fases son increíblemente importantes para desarrollar la coordinación neural, al tiempo que crean sinergias musculares que serán la base de la marcha bípeda.

Beneficios del gateo:

- ✓ Estimular y organizar las neuronas para ayudar a los procesos cognitivos como la comprensión, la concentración y la memoria.
- ✓ Establecer la coordinación mano/ojo importante para la lectura, la escritura y las actividades deportivas.
- ✓ Acondicionar la visión binocular, por ejemplo mirar hacia lo lejos y a continuación hacia las manos.
- ✓ Fortalecer el lado izquierdo y derecho del cerebro mediante la práctica del movimiento transversal, lo que permite una mayor comunicación entre los dos lados del cerebro y mejora el aprendizaje.

Los beneficios del movimiento cuadrúpedo no solo están reservados para los jóvenes.

Lee Burton y Gray Cook (2012), desarrolladores del Functional Movement Screen (FMS) o *Evaluación funcional del movimiento*, enfatizan la importancia de lo que llaman "patrones de movimiento primitivos", (por ejemplo: rodar, empujar, movimiento en cuadrúpedo y gateo o arrastre) proporcionando una base sólida para el desarrollo del movimiento funcional efectivo. Haciendo referencia al uso de patrones primitivos en prácticas de terapia física de larga data, recomiendan que los profesionales del fitness utilicen estos patrones para identificar áreas problemáticas y, en particular, para centrarse en los estabilizadores, en lugar de los músculos motores primarios. Los patrones primitivos de Burton y Cook son

similares a algunas de las posiciones utilizadas en Animal Flow. Por ejemplo, las *Activaciones de bestia estática* se utilizan para identificar asimetrías y desequilibrios en el sistema de estabilidad rotativa.

Hay mucho apoyo con respecto a los beneficios de estabilizar el cuerpo en una forma cuadrúpeda; en parte debido a la naturaleza de cadena cerrada de la posición, así como la necesidad de involucrar activamente el núcleo del cuerpo. La investigación sobre los beneficios de los más los movimientos cuadrúpedos más complejos para adultos es todavía un campo más reciente. Ha habido, sin embargo, al menos un estudio publicado revisado con revisión de pares que documenta los beneficios cognitivos para adultos utilizan el entrenamiento de movimiento cuadrúpedo (QMT). Este estudio ha utilizado específicamente Movimientos de Animal Flow para su programa de entrenamiento cuadrúpedo de cuatro semanas para los participantes.

El estudio, “El entrenamiento del movimiento cuadrúpedo mejora los marcadores de cognición y articulación reposicionamiento,” (Matthews et al, 2016) encontró la siguiente conclusión:

El rendimiento de una tarea novedosa, progresiva y desafiante, que requiere la coordinación de las 4 extremidades, tiene un impacto beneficioso en la flexibilidad cognitiva, y en el sentido de reposición articular, pero solo en el ángulo articular específico al que se enfoca en el entrenamiento. Los hallazgos son consistentes con otros estudios que muestran mejoras en la función ejecutiva y el sentido de reposicionamiento articular después de la actividad física.

Un segundo estudio también utilizó movimientos de Animal Flow para su programa de entrenamiento para evaluar el impacto de QMT en el movimiento funcional, equilibrio dinámico, rango de movimiento y fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo.

El estudio, “Los efectos de un programa novedoso de entrenamiento de movimiento cuadrúpedo en movimiento funcional, rango de movimiento, fuerza muscular y resistencia” (Buxton et al, 2020) llegó a las siguientes conclusiones:

El grupo QMT mostró mejoras significativamente mayores que el grupo control en puntaje compuesto de FMS, movimientos avanzados de FMS y estabilidad fundamental, junto con la flexión de la cadera, la rotación lateral de la cadera y la extensión del hombro. Nuestros resultados indican que el QMT puede mejorar las puntuaciones de FMS y varios rangos de movimiento activos de las articulaciones. El entrenamiento del movimiento cuadrúpedo es una forma alternativa viable de entrenamiento para mejorar la estabilización y la flexibilidad de todo el cuerpo.

\*Los artículos completos están disponibles en [animalflow.com](http://animalflow.com) > About > Science of AF

**Comunicación**

La comunicación es uno de los beneficios centrales de la práctica Animal Flow. Esto incluye no sólo la comunicación que uno tiene conscientemente con su cuerpo (sentido de del yo/conciencia espacial) sino también la comunicación interconectada a través de todo el sistema de movimiento humano (nervioso, muscular y esquelético).

**Propiocepción**

Una de las formas en que el cuerpo se comunica consigo mismo para producir un movimiento seguro es mediante el uso de retroalimentación de receptores que están constantemente recopilando información tanto sobre el cuerpo interno como sobre el entorno externo. Esta información se considera propiocepción.

Aquí hay una descripción útil de la propiocepción de NASM:

La propiocepción es una forma de información sensorial (aférente) que utiliza mecanorreceptores (de receptores cutáneos, musculares, tendinosos y articulares) para proporcionar información sobre posiciones estáticas y dinámicas, movimientos y sensaciones relacionadas con la fuerza y el movimiento muscular. Lehart define la propiocepción como la retroalimentación neural acumulativa de las aferentes sensoriales al sistema nervioso central. Esta información vital asegura un comportamiento motor óptimo y una eficiencia neuromuscular. Esta información aferente se entrega a diferentes niveles de control motor dentro del sistema nervioso central para usar en el monitoreo y la manipulación del movimiento (NASM Essentials of Corrective Exercise).

**Acoplamiento neural entre extremidades**

Puede parecer extraño, pero existe una conexión neural fascinante entre tus brazos y tus piernas. Si ha pasado algún tiempo en un gimnasio CrossFit, es probable que hayas visto a alguien realizando caminatas en manos, moviendo sus piernas en oposición a sus brazos. Este ejemplo es el acoplamiento en acción neural entre extremidades.

En el artículo de 2016 titulado *Interacciones neuromecánicas entre las extremidades durante la locomoción humana: una perspectiva evolutiva con traducción a rehabilitación*, Zehr et al., ofrece lo siguiente:

"La evidencia acumulada en humanos sugiere que los elementos neurales básicos que controlan y acoplan los brazos y las piernas durante movimientos rítmicos coordinados, son similares a los de los animales cuadrúpedos habituales".

Se cree que estas redes neuronales compartidas conocidas como generadores de patrones centrales han permanecido relativamente intactos por la evolución y son comúnmente compartidas por animales de todo tipo (Geurin 2013).

La próxima vez que camines, observa cómo se mueven tus brazos de manera inconsciente o sal a correr y ver cómo aumenta la rotación de tus piernas si mueves tus brazos más rápido, ambos son ejemplos de la naturaleza interconectada de las extremidades superiores e inferiores.

### ***Información sensorial***

Tanto los pies como las manos tienen un número increíblemente alto de receptores sensoriales. Esto crea un entorno rico en propiocepción cuando las manos y los pies están en contacto con el suelo, como en la posición cuadrúpeda. Pero la recepción de información no termina ahí. Como se mencionó anteriormente, hay mecanorreceptores en los músculos, tendones y articulaciones que son sensibles a la carga. En la posición cuadrúpeda, casi todas las articulaciones y sus tejidos blandos correspondientes son estimuladas por el propio peso del cuerpo, ya que resisten la contrafuerza de la gravedad.

Toda esta información prepara el escenario para que el cuerpo se comunique a un nivel muy eficiente. Las caderas deben comunicarse con los hombros, a través de la columna vertebral, hacia las extremidades y viceversa.

Esta ventaja de comunicación se explica con más detalle en el concepto de ejercicio de cadena cerrada.

### ***Percepción vestibular***

Además, una vez te involucres en la práctica de Animal Flow, notarás que hay muchas oportunidades para rotaciones repetitivas a través de movimientos como los Underswitches y los Full Scorpions. Para algunos Flowists nuevos, los movimientos rotatorios repetitivos pueden provocar mareos, pero la buena noticia es que el entrenamiento a largo plazo posiblemente pueda resultar en adaptaciones al sistema vestibular. Estas adaptaciones incluyen el posible desacoplamiento de los reflejos y la percepción cuando se expone a un estímulo vestibular, e incluso cambios en la materia cerebral en aspectos que se correlacionan con la resistencia al vértigo. (Nigmatullina et al. 2015).

***Ejercicios de cadena cerrada***

Todos los movimientos dentro de Animal Flow son ejercicios de cadena cerrada, lo que significa que las extremidades se conectan al suelo u otro objeto en una posición constante y fija, y se crea resistencia empujando o tirando contra él, moviendo el cuerpo, en lugar del objeto.

Los ejercicios de cadena cerrada pueden conducir a una mayor activación y sincronización de las unidades motoras (NASM 2012), y estudios controlados han documentado un mejor rendimiento al utilizar el entrenamiento con pesas de cadena cerrada en comparación con los de cadena abierta (Augustsson et al 1998; Brindle 2006). La biomecánica de los ejercicios de cadena cerrada significa que se trabajan múltiples articulaciones y múltiples grupos musculares a la vez, lo que los convierte en una forma "funcional" de ejercicio que probablemente produzca resultados superiores. La acción articular y muscular múltiple se considera más funcional porque las actividades cotidianas y las actividades deportivas de la vida real tienden a requerir la utilización de múltiples músculos, en lugar de músculos aislados y acciones articulares aisladas.

**BENEFICIOS ADICIONALES DE ANIMAL FLOW**

Animal Flow® es un programa de entrenamiento 100% de peso corporal, que no requiere equipo y utiliza solo el peso de la persona individual y la gravedad como resistencia. El entrenamiento con peso corporal en general se ha aceptado durante mucho tiempo como un medio efectivo de ejercicio, con numerosos estudios que demuestran que es igual o mejor que otras formas de ejercicio (Harman et al 2008; McRae et al; NASM 2012; Ozer et al).

***Movimientos multiplanares***

El entrenamiento con peso corporal también incluye aspectos multiplanares que producen una mayor conciencia kinestésica (NASM 2012) y son de naturaleza funcional.

Los beneficios del entrenamiento multiplanar están estrechamente relacionados con aquellos descritos como ejercicios de cadena cerrada. Al igual que con los ejercicios de cadena cerrada, el objetivo con el entrenamiento multiplano es utilizar todo el cuerpo para moverse y/o estabilizarse en lugar de trabajar un músculo aisladamente. La mayoría de las actividades diarias y los programas de entrenamiento de resistencia son dominantes en el plano sagital. La falta de entrenamiento en el plano transversal puede resultar en más lesiones debido a rotaciones y/o sobrecarga de patrones, lo que hace que sea aún más importante prestar más atención a esta área.

Al involucrar a todos los grupos musculares principales, el entrenamiento multiplanar proporciona un enfoque de entrenamiento equilibrado que ayuda a aumentar la función general y disminuye el riesgo de lesiones. A medida que los movimientos se hacen más complejos, el SNC se estimula para crear y refinar engramas motores aplicables al deporte y la vida, lo que lo convierte en una forma de entrenamiento particularmente funcional (Quelch 2007). Además, el movimiento triplanar, que incorpora los tres planos de movimiento sagital, frontal y transversal, se considera una forma particularmente progresiva de entrenamiento físico (Quelch 2007).

Animal Flow tiene como objetivo interactuar con estos patrones de movimientos complejos y multiplanares a través de la combinación de movimientos, muchos de los cuales ya son multiplanares por sí mismos, en “Flows” más largos, donde el cuerpo cambia constantemente de dirección, tempo y plano. Los ejercicios funcionales multiplanares tienen la intención de reproducir los movimientos que experimenta la cadena cinética durante actividades normales de la vida diaria y el deporte.

### **Escalado**

La capacidad de retroceder o progresar en el nivel de exigencia de los movimientos para satisfacer las necesidades de los participantes individuales sin necesidad de ningún equipo adicional es un componente importante de Animal Flow. Al igual que con todas las disciplinas de entrenamiento de peso corporal, Animal Flow emplea el concepto de escalado como uno de los principales medios para aumentar o disminuir la dificultad de movimientos específicos. Es una constante básica del entrenamiento de peso corporal que los cambios en la posición del cuerpo, tienen un impacto directo y significativo en la cantidad de producción de fuerza, activación muscular y actividad mioeléctrica (Cogley et al; Garcia Masso et al). Varios estudios han utilizado el análisis de las variaciones de la posición de flexión para medir cómo algo tan simple como la posición de la mano puede influir significativamente en la actividad muscular (Gouvali y Boudolos 2005; Suprak et al 2011).

La comprensión su papel en cómo afecta a los requisitos y resultados de cualquier ejercicio dado es parte integral del programa Animal Flow® por lo tanto, se dedica mucho tiempo a revisar posiciones corporales altamente específicas para cada movimiento. Se hace hincapié en comprender cómo alterar las posiciones del cuerpo, incluida la colocación de las manos, la colocación del pie y los grados de ángulo, puede hacer que un movimiento sea más o menos difícil para un participante.

### **Fuerzas de reacción con el suelo**

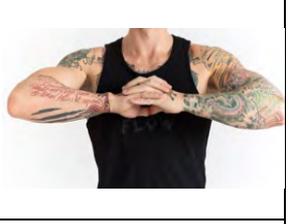
"Para cada acción, hay una reacción igual y opuesta". Esta es la tercera ley de Newton Movimiento. Independientemente de si estás parado o saltando arriba y abajo, estás lidiando con la fuerza de reacción del suelo: la relación de fuerza recíproca que se está ejercido y por su cuerpo en todo momento. Por cada libra o kilogramo de fuerza que exprésate en el suelo, la misma cantidad de fuerza está siendo experimentada por tu sistema. En Animal Flow, utilizamos estas fuerzas de reacción contra la tierra para nuestra ventaja, ayudando a distribuir tensión, desarrollar fuerza y experimentar un estrés saludable como resultado de la respuesta neuromuscular para presionar lejos del suelo. Este mecanismo ocurre cuando nos encontramos luchando contra la gravedad mientras estamos en una posición cuadrúpeda.

# CAPÍTULO 3

## **LOS SEIS COMPONENTES**

**MOVILIZACIONES DE MUÑECA**  
**GIROS DE MUÑECA – OLAS DE MUÑECA – LATERAL DE LA MUÑECA**  
**BALANCEO DE MUÑECA - MUÑECAS MAGNÉTICAS - ALIVIO DE LA MUÑECA**

Giros de muñeca			
			
			
Primera línea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienza por entrelazar las manos a la altura del pecho.</li> <li>- Manteniendo las manos entrelazadas, gira suavemente una mano sobre la otra moviendo las muñecas. La muñeca superior se flexionará mientras la inferior se extiende.</li> </ul>		
Segunda línea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continúa la rotación de una mano sobre la otra para crear un movimiento circular completo en las muñecas en una dirección.</li> </ul>		
<p>Repite 30 segundos y luego cambia y realiza los movimientos circulares en la dirección opuesta.  <i>*Evita cualquier rango que cause dolor.</i></p>			

Olas de muñeca			
			
			
Primera Línea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienza con los dedos entrelazados, palmas hacia el suelo y codos extendidos hacia los lados.</li> <li>- Inicia la onda levantando un codo hacia arriba. así viajará a través de la muñeca del mismo lado, pasando por las manos y los dedos.</li> </ul>		
Segunda Línea	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Continúa pasando la onda hacia la muñeca y el codo opuestos.</li> <li>- Concluye extendiendo los brazos, codos hacia los lados, para iniciar una onda en la misma dirección nuevamente al levantar el primer codo.</li> </ul>		
<p>Repite durante 30 segundos y luego cambia y realiza las ondas de muñeca en la dirección opuesta.</p>			

### Lateral de la muñeca



- Comienza con las manos entrelazadas a la altura del pecho, con los codos extendidos hacia los lados y los pulgares apuntando hacia el esternón.
- Mantén las palmas hacia abajo en el suelo en todo momento y los pulgares presionados juntos.
- Lleva las manos hacia afuera del cuerpo, manteniendo las palmas hacia el suelo y permitiendo que la parte lateral de la muñeca se abra. Los codos pueden o no extenderse completamente.
- Lleva las manos de vuelta hacia la posición inicial.

Repite durante 30 segundos.

### Balaneo de muñeca – palmas hacia abajo



- En posición de rodillas, colócate con las manos separadas a la anchura de los hombros, los dedos apuntando hacia atrás en dirección a los dedos de los pies y los dedos de los pies flexionados hacia abajo.
- Mantén las palmas en contacto con el suelo y los codos extendidos durante todo el movimiento.
- Para iniciar el movimiento, balancea suavemente hacia atrás, llevando las caderas hacia los talones.
- Luego, balancea suavemente hacia adelante, volviendo a la posición de inicio.

Repite el movimiento, balanceándote lentamente adelante y hacia atrás durante 30 segundos.

### Muñecas magnéticas



#### Primera línea

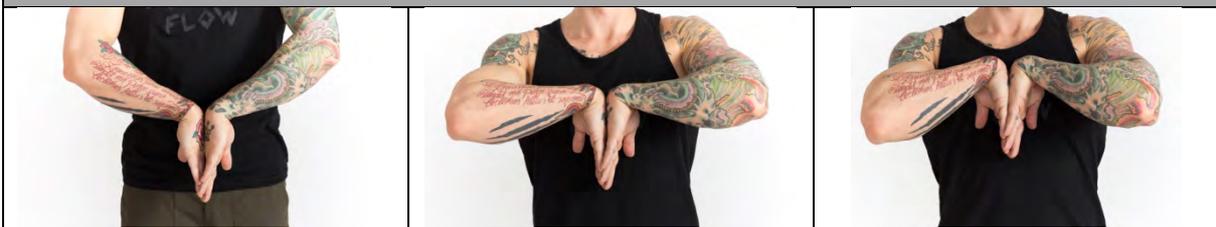
- Imagina que las muñecas tienen brazaletes magnéticos que las mantienen conectadas durante todo el movimiento.
- Comienza con las manos a la altura del pecho, con la parte interna de las muñecas presionando una contra la otra, manos abiertas.
- Mueve el pulgar sobre la palma y extiende los brazos hacia adelante, permitiendo que los brazos giren y que la parte del pulgar de las muñecas comience a presionar juntas. Las manos siguen abiertas.

#### Segunda línea

- Continúa girando los brazos internamente, acercando la parte posterior de las manos.
- Desliza los dedos hacia abajo y acerca la parte posterior de las manos y las muñecas mientras doblas los codos.
- Continúa la rotación hasta que el lado meñique de las muñecas esté en contacto una con la otra y las manos hayan vuelto a la altura del pecho o ligeramente más arriba. Separa las manos mientras mantienes el contacto de las muñecas.
- Continúa girando para reiniciar el movimiento con la parte interna de las muñecas mirándose una a la otra.

Repite 2-3 veces más y luego invierte la dirección.

### Alivio de la muñeca



- Con las manos por debajo de la altura de los codos, flexiona las muñecas, presionando suavemente la parte posterior de las manos juntas.
- Eleva las muñecas hacia el esternón, manteniendo la parte posterior de las manos completamente unidas.
- Para lograr un estiramiento mayor, mantén la parte posterior de las manos presionadas juntas y tira suavemente de los codos hacia abajo en dirección al suelo.
- Vuelve a la posición inicial para realizar otra repetición.

Realiza repeticiones o mantén la posición de alivio de muñeca durante 30 segundos.

### ACTIVACIONES

#### BEAST ACTIVATIONS / ACTIVACIONES EN BESTIA ESTÁTICA

Call Out

Intención

#### Secuencia de movimiento

##### STATIC BEAST



*Bestia Estática*

- Manos a lo ancho de los hombros, dedos hacia adelante.
- Rodillas y pies separados a la anchura de las caderas.
- Caderas en flexión, rodillas debajo del ombligo.
- Mirada hacia abajo, cuello alargado, boca cerrada, mandíbula relajada, lengua en el paladar.
- Escápulas en posición media.
- Brazos en rotación externa.
- Columna neutral.
- Tobillos en dorsiflexión; dedos de los pies flexionados.
- Rodillas a 1 pulgada / 2-3 cm del suelo.

##### LIMB LIFTS / LEVANTAMIENTOS DE EXTREMIDADES



*Una extremidad- pie*

- Establece Static Beast
- Manteniendo una alineación perfecta en Static Beast levanta el pie lo suficientemente alto como para deslizar un trozo de papel debajo.
- Mantén el tobillo en dorsiflexión, dedos de los pies en extensión.



*Una extremidad - mano*

1. Establecer Static Beast
2. Manteniendo una alineación perfecta en Static Beast, levanta la mano lo suficientemente alto como para deslizar un trozo de papel debajo.
3. - Levanta la mano desde la escápula, mantén el codo recto, muñeca en extensión.



*Levantamiento de extremidad contralateral*

- Establecer Static Beast
- Manteniendo una alineación perfecta en Static Beast, levanta la mano y el pie opuestos simultáneamente (según las instrucciones anteriores).

#### Progresiones

1. Contacto de 6 puntos (posición de Gateo)
2. Contacto de 4 puntos (Static Beast)
3. Contacto de 3 puntos (levantamiento de una sola extremidad - pie)
4. Contacto de 3 puntos (levantamiento de una sola extremidad - mano)
5. Contacto de 2 puntos (levantamiento de extremidades contralaterales)

#### Errores comunes

En Static Beast:

- ✗ Codos flexionándose
- ✗ Pies y/o rodillas demasiado separados o demasiado juntos
- ✗ Rodillas demasiado hacia adelante o demasiado hacia atrás
- ✗ Cabeza cayendo hacia el suelo
- ✗ Columna en flexión
- ✗ Inclinación pélvica anterior
- ✗ Elevación de hombros

En Levantamiento de extremidades:

- ✗ Cualquiera de los errores anteriores
- ✗ Cambio o rotación del cuerpo
- ✗ Levantamiento o abducción lateral de las rodillas
- ✗ Reposicionamiento de las extremidades de base
- ✗ Flexión plantar del tobillo en el levantamiento de extremidades

#### Guía para el test / Notas extras

### ACTIVACIONES

#### STATIC CRAB ACTIVATIONS / ACTIVACIONES EN CANGREJO ESTÁTICO

Call Out

Intención

#### Secuencia de movimiento

##### STATIC CRAB



*Cangrejo estático*

- Manos separadas a la anchura de los hombros, brazos en rotación externa desde los hombros, dedos apuntando hacia atrás.
- Coloca los pies separados a la anchura de las caderas, aprox. a la longitud del fémur de distancia de las caderas.
- Posiciona las caderas entre las manos y los pies.
- Deprime y retrae las escápulas, elevando las caderas 1 pulgada / 2-3 cm del suelo.
- Desliza la cabeza hacia atrás en línea con la columna, los ojos mirando hacia 'el sol naciente'.

##### LIMB LIFTS / LEVANTAMIENTOS DE EXTREMIDADES



*Una extremidad- pie*

- Establece la posición de Static Crab.
- Manteniendo una alineación perfecta en Static Crab, levanta el pie lo suficientemente alto como para deslizar un trozo de papel debajo.
- Mantén el tobillo en dorsiflexión.



*Una extremidad - mano*

- Establece la posición de Static Crab.
- Manteniendo una alineación perfecta en Static Crab, levanta la mano lo suficientemente alto como para deslizar un trozo de papel debajo.
- Levanta elevando el hombro, mantén el codo extendido y la muñeca en extensión.



*Levantamiento Contralateral*

- Establece la posición de Static Crab.
- Manteniendo una alineación perfecta en Static Crab, levanta la mano y el pie opuestos simultáneamente (según las instrucciones anteriores).

#### Progresiones

1. Contacto de 5 puntos (manos, pies, caderas)
2. Contacto de 4 puntos (Static Crab)
3. Contacto de 3 puntos (levantamiento de una sola extremidad - pie)
4. Contacto de 3 puntos (levantamiento de una sola extremidad - mano)
5. Contacto de 2 puntos (levantamiento de extremidades contralaterales)

#### Errores comunes

En Static Crab:

- ✗ Codos flexionándose
- ✗ Pies y/o rodillas demasiado separados o demasiado juntos
- ✗ Caderas desalineadas entre manos y talones
- ✗ Cabeza pro trayéndose hacia adelante
- ✗ Mirada hacia adelante o abajo
- ✗ Pérdida de la columna neutral
- ✗ Inclinación pélvica posterior
- ✗ Elevación de hombros

En levantamiento extremidades:

- ✗ Cualquiera de los errores anteriores
- ✗ Cambio o rotación del cuerpo
- ✗ Elevación o descenso de las caderas
- ✗ Reposicionamiento de las extremidades de base
- ✗ Flexión plantar del tobillo o codo flexionado en el levantamiento de extremidades

#### Guía para el test / Notas extras

**FORMAS DE TRASLACIÓN**  
**FORWARD and REVERSE TRAVELING BEAST (FTB / RTB) - ADELANTE Y ATRÁS**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

<b>Secuencia del movimiento</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establece Static Beast.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Levanta la mano y el pie opuestos simultáneamente: ligeramente dobla el codo, mantén el tobillo en dorsiflexión.</li> <li>- Con las rodillas a 1 pulgada / 2-3 cm del suelo, da un paso igual de distancia con la mano y el pie.</li> <li>- La rodilla que se desplaza no toca la muñeca del mismo lado.</li> <li>- La mano y el pie aterrizan al mismo tiempo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando la mano aterriza, "establece" el hombro girando el brazo como "sacacorchos" y creando tensión desde la mano hasta la escápula.</li> <li>- Cuando el pie aterriza, impulsa el talón hacia atrás, creando tensión desde el pie hasta la cadera.</li> <li>- Después de cada paso, una mano está adelante de la línea del hombro mientras que la opuesta está ligeramente atrás. De manera similar, una rodilla está adelante de la línea de la cadera y la rodilla opuesta está ligeramente atrás.</li> <li>- Mantén el cuello en posición neutral en todo momento, con los ojos en el suelo frente a las manos.</li> </ul>

<b>Errores comunes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Extremidades del mismo lado se mueven al viajar</li> <li>✗ Extremidades se elevan y aterrizan en momentos diferentes</li> <li>✗ Extremidades viajan a distancias desiguales durante el paso</li> <li>✗ Rodilla toca o pasa la muñeca del mismo lado</li> <li>✗ Desplazamiento o rotación significativos de hombros o caderas</li> <li>✗ Pérdida de la columna neutral</li> <li>✗ Rodillas se elevan más de 1 pulgada / 2-3 cm o tocan el suelo</li> <li>✗ Paso excesivamente largo de la pierna en Bestia Viajera en Reversa</li> <li>✗ Dar pasos con los codos extendidos</li> <li>✗ No estabilizar las extremidades base después de cada paso</li> </ul>

<b>Guías para el test</b>

<b>Notas Extras</b>
<p><i>Levantar:</i> extremidades opuestas al mismo tiempo</p> <p><i>Zancada:</i> la misma distancia, al mismo tiempo</p> <p><i>Aterrizar:</i> extremidades en contacto con el suelo al mismo tiempo</p> <p><i>Establecer:</i> gira el brazo en espiral como sacacorchos y empuja el talón</p>

**FORMAS DE TRASLACIÓN**  
**LATERAL TRAVELING BEAST (LTB) - LATERAL**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

<b>Secuencia del movimiento</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde la posición de Static Beast, separa los pies más allá del ancho de los hombros y junta las manos directamente debajo del esternón.</li> <li>- Los pulgares y los dedos están aducidos, los pulgares de cada mano tocando al otro.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Levanta las extremidades opuestas, doblando ligeramente el codo, y da un paso moviéndote hacia el mismo lado que la mano levantada.</li> <li>- Aterrizas las extremidades al mismo tiempo y establece tensión para estabilizar.</li> <li>- Las manos estarán ahora ligeramente más anchas que el ancho de los hombros y las rodillas y los tobillos estarán en contacto, alineados con el centro del cuerpo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realiza otra zancada, levantando las extremidades opuestas al mismo tiempo y aterrizándolas al mismo tiempo.</li> <li>- Aterrizas con los pulgares tocándose y las manos alineadas con el centro del cuerpo. Las rodillas y los pies estarán ligeramente más anchos que el ancho de los hombros.</li> </ul>

<b>Errores comunes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Dar pasos con el mismo brazo y la misma pierna</li> <li>✗ Brazos y piernas dando pasos a diferentes distancias</li> <li>✗ Dedos y pulgares abiertos</li> <li>✗ Manos y/o pies sin tocarse cuando están en posición de aducción horizontal</li> <li>✗ No doblar el codo para iniciar la zancada</li> <li>✗ - Fallar en mantener la columna neutral en todo momento</li> </ul>

<b>Guía para el test</b>

<b>Notas extras</b>

### FORMAS DE TRASLACIÓN

#### LATERAL TRAVELING APE - VERSIÓN 1: CADERA BAJA (LTA1)

Call Out

Intención

#### Secuencia del movimiento



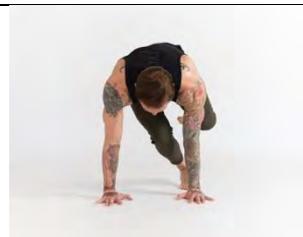
- Establecer Deep Ape.



- "Pisa el acelerador" para desplazarte hacia las "bolas" de los pies.
- Coloca las manos en "contacto cruzado del cuerpo"; la mano que sigue en línea con el pie que avanza. Las manos están a una longitud de mano delante de los pies.
- Las manos aterrizan al mismo tiempo una que otra, separadas a lo ancho de los hombros.



- La mirada se encuentra entre las manos.
- Los hombros se desplazan hacia adelante, las escápulas se protruyen, los codos permanecen extendidos.
- Presiona hacia abajo en el suelo mientras simultáneamente impulsas desde las piernas.



- El pie que sigue aterriza primero, en línea con la mano que avanza.
- Confirma visualmente que el pie que sigue está en línea con la mano que avanza.



- Aterrizas el pie que avanza y luego empuja el peso del cuerpo hacia atrás en los talones, elevando las manos.
- El pecho se eleva, la mirada se enfoca en el horizonte entre cada repetición en Deep Ape.

#### Errores comunes

- ✗ Talones levantados en Deep Ape
- ✗ Alcanzar a través del cuerpo antes de "presionar el acelerador"
- ✗ Mano y pie opuestos no están alineados cuando se realiza el "contacto cruzado del cuerpo"
- ✗ Las manos no aterrizan simultáneamente
- ✗ No mantener los codos extendidos durante cada repetición
- ✗ Las caderas se elevan mucho y/o las piernas se extienden hacia atrás del cuerpo
- ✗ Los pies aterrizan al mismo tiempo.
- ✗ No se levanta el pecho ni se dirige la mirada al horizonte, no encontrando un nuevo Deep Ape después de cada repetición

#### Guía para el test

#### Notas extras

### FORMAS DE TRASLACIÓN LATERAL TRAVELING APE - VERSIÓN 2: CADERA ALTA (LTA2)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer Deep Ape.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Pisa el acelerador" para desplazarte hacia las "bolas" de los pies.</li> <li>- Coloca las manos en el suelo al mismo tiempo en "contacto cruzado del cuerpo", más allá de una longitud de 1 mano delante del pie que avanza. Las manos están separadas a lo ancho de los hombros y los codos están extendidos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El peso del cuerpo se desplaza hacia las manos, las escápulas se elevan, los codos permanecen extendidos.</li> <li>- Empuja el piso con los brazos, impulsandote simultáneamente desde las piernas, elevando las caderas hasta que estén alineadas sobre los hombros.</li> <li>- La cabeza está en posición neutral entre los brazos, la mirada se dirige a la base de las palmas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El pie de arrastre aterriza primero, en línea con la mano guía, en un "cuerpo cruzado" HHMB.</li> <li>- La rodilla base está extendida, el talón alto, la pierna que avanza está doblada pegada al pecho, talón hacia el glúteo, tobillo en flexión plantar, dedos apuntando.</li> <li>- El espacio entre hombros cerrado, los ojos en la base de las palmas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las caderas bajan doblando la pierna que aterriza.</li> <li>- Una vez que las caderas están bajas, el pie que avanza aterriza y las manos empujan el peso hacia atrás en los talones.</li> <li>- El pecho se eleva, la mirada se enfoca en el horizonte entre cada repetición en Deep Ape.</li> </ul>

#### Posición de transición: Beast Modificado con caderas altas. High Hip Modified Beast (HHMB)



- ✓ Manos separadas al ancho de los hombros, cerrando el espacio
- ✓ Rodilla de la pierna de base extendida, talón alto
- ✓ - Rodilla opuesta doblada hacia el pecho, talón hacia el glúteo, dedos apuntando, tobillo en dorsiflexión

#### Errores comunes

- ✗ Talones levantados en Deep Ape
- ✗ Estirarse al "cross body" antes de "pisar el acelerador"
- ✗ Mano y pie opuestos no están alineados cuando se realiza el "contacto cruzado del cuerpo"
- ✗ Las manos no aterrizan simultáneamente
- ✗ No mantener los codos extendidos
- ✗ No elevar las caderas por encima de los hombros o no cerrar el espacio en los hombros
- ✗ No jalar las rodillas hacia el pecho, no llevar los talones hacia los glúteos o no apuntar los dedos
- ✗ Los pies aterrizan al mismo tiempo, o el pie que avanza aterriza primero
- ✗ No pasar por el HHMB "cuerpo cruzado"

#### Guía para el test / Notas

--

### FORMAS DE TRASLACIÓN LATERAL TRAVELING APE - VERSIÓN 3: ESTIRANDO (LTA3)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establece Deep Ape.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- "Pisa el acelerador" para desplazarte hacia las "bolas" de los pies.</li> <li>- Coloca las manos en "contacto cruzado del cuerpo", a longitud de 1 mano delante de los pies.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La mirada se encuentra entre las manos.</li> <li>- Los hombros se desplazan hacia adelante, las escápulas en protracción, los codos permanecen extendidos.</li> <li>- Impulsa hacia abajo en el suelo mientras simultáneamente empujas desde las piernas.</li> <li>- Las caderas se mantienen bajas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El pie que sigue aterriza primero, en línea con la mano que avanza. La cadera del pie que sigue se posa sobre el talón del mismo lado.</li> <li>- La ojos al pie que avanza mientras llega, la rodilla se extiende completamente. Los dedos y la bola del pie aterrizan.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empuja desde las manos, bajando los talones y simultáneamente desplazando caderas lateralmente para aterrizar en un Deep Ape más amplio.</li> <li>- El pecho se eleva, la mirada en el horizonte durante la transición.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El peso continúa desplazándose hacia la dirección del movimiento para el siguiente paso.</li> <li>- Justo antes de que la rodilla del pie de arrastre se extienda, levanta los talones y coloca las manos en "contacto cruzado del cuerpo" para el siguiente.</li> </ul>

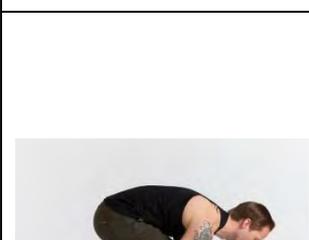
Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Talones levantados en Deep Ape.</li> <li>✗ Estirar a "cuerpo cruzado" antes de "pisar el acelerador"</li> <li>✗ Mano y pie opuestos no están alineados cuando se realiza el "contacto cruzado del cuerpo"</li> <li>✗ Las manos no aterrizan simultáneamente</li> <li>✗ No mantener los codos extendidos</li> <li>✗ Las caderas se elevan mucho y/o las piernas patean hacia atrás del cuerpo</li> <li>✗ No posicionar la cadera sobre el talón para alcanzar la extensión completa de la pierna</li> <li>✗ No restablecer Deep Ape entre cada repetición</li> <li>✗ No elevar el pecho ni llevar la mirada al horizonte durante la transición.</li> </ul>

Guía para el test

Notas extras

**FORMAS DE TRASLACIÓN**  
**FORWARD TRAVELING APE (FTA) - TRASLACIÓN HACIA ADELANTE**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

Secuencia del movimiento	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comienza en Deep Ape: rodillas, tobillos y pies juntos, talones despegados del suelo y manos en contacto con el suelo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfocate el punto en el suelo donde deseas que aterricen las manos (aprox. a un ángulo de 45 grados hacia el suelo).</li> <li>- Codos flexionados, palmas hacia adelante.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impulsa desde las caderas con los brazos extendidos y la mirada hacia adelante.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las caderas permanecen bajas durante todo el movimiento, los codos permanecen extendidos, los tobillos se flexionan plantarmente con los pies apuntando, las escápulas se protruyen.</li> <li>- Cuando las manos hacen contacto, lleva la mirada hacia arriba y adelante y desplaza los hombros delante de la línea de las muñecas, logrando "carga frontal de hombros".</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las bolas de los pies aterrizan suavemente a medida que se desacelera la trayectoria hacia adelante.</li> <li>- Las piernas permanecen dobladas y la columna se flexiona durante todo el movimiento.</li> </ul>

Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Comenzar con las rodillas o pies separados</li> <li>✘ Apoyar talones en algún momento del movimiento</li> <li>✘ Plantar manos y jalar las piernas hacia adelante</li> <li>✘ Los hombros no alcanzan a pasar la línea de las muñecas</li> <li>✘ Las caderas se elevan mucho, alineándose sobre los hombros</li> <li>✘ Las piernas se extienden desde las caderas, llevando la columna lumbar a la extensión</li> <li>✘ No flexionar plantarmente los tobillos y apuntar los pies</li> <li>✘ Aterrizan con los codos flexionados</li> <li>✘ - Aterrizan con los dedos rotados hacia afuera</li> </ul>

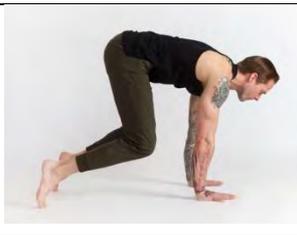
Guía para el test

Notas extras

**FORMAS DE TRASLACIÓN**  
**FORWARD TRAVELING FROG (FTF) TRASLACION HACIA ADELANTE**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

**Secuencia del movimiento**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde Deep Ape, coloca las manos en el suelo, dentro de las rodillas con los codos extendidos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexiona los codos para levantar las manos, simultáneamente levanta los talones y permite que el peso del cuerpo se desplace hacia adelante.</li> <li>- La mirada se enfoca en dónde deben aterrizar las manos (aprox. a un ángulo de 45 grados, hacia adelante y hacia abajo).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avanza en clavado adelante empujando desde las piernas permitiendo que los hombros se desplacen delante de las muñecas al aterrizar las manos.</li> <li>- Los codos están extendidos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que los hombros están en "carga frontal de hombros", desacelera la trayectoria hacia adelante.</li> <li>- Las caderas permanecen bajas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baja los pies con control</li> <li>- El antepié aterriza fuera de la base de la mano.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los talones aterrizan y las manos se quedan abajo.</li> <li>- La mirada regresa el horizonte.</li> </ul>

**Errores comunes**

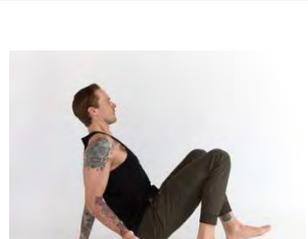
- ✗ No comenzar con las manos en el suelo
- ✗ No desplazar el peso hacia el antepié antes de desplazarse
- ✗ Movimiento de 'Leap Frog': saltar alto del suelo
- ✗ 'Plantar y jalar'
- ✗ Extender las piernas hacia atrás del cuerpo
- ✗ Levantar las manos antes de que aterricen los pies
- ✗ No "flexionar plantarmente" los tobillos

**Guía para el test**

**Notas extras**

### FORMAS DE TRASLACIÓN FORWARD and REVERSE TRAVELING CRAB (FTC / RTC) - ADELANTE Y ATRÁS

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	- Establecer Crab.
	- Flexiona el codo para iniciar, eleva las extremidades opuestas al mismo tiempo. - Con las caderas a 1 pulgada/2-3 cm del suelo, avanza la misma distancia con la mano y el pie.
	- Mano y pie aterrizan al mismo tiempo. - <b>FWD:</b> aterriza del talón hacia el pie completo y los dedos hacia la mano completa. - <b>REV:</b> aterriza de los dedos hacia el pie completo y de la base de la palma hacia la mano completa.
	- En "set", atornilla en "abrecorchos" el brazo y la escápula en su lugar y ancla el pie de base, generando estabilidad para el siguiente paso. - Mantén el cuello en posición neutral en todo momento, enfocando la mirada en el 'sol naciente'.

Errores comunes
✗ Elevar las extremidades del mismo lado durante el desplazamiento
✗ Las extremidades se elevan y aterrizan en momentos diferentes
✗ Las extremidades avanzan a distancias desiguales
✗ No flexionar el codo para comenzar el desplazamiento
✗ Mirada en el horizonte
✗ Escápulas en protracción y/o elevadas, inclinación pélvica posterior, columna flexionada
✗ Las caderas se elevan más de 1 pulgada/2-3 cm por encima del suelo.
✗ Aterrizando con un patrón de contacto incorrecto de la mano o el pie

Guía para el test

Notas extras
<i>Levantamiento:</i> extremidades opuestas al mismo tiempo
<i>Zancada:</i> la misma distancia, al mismo tiempo
<i>Aterrizaje:</i> extremidades tocan el suelo al mismo tiempo
<i>Establecer (Set):</i> atornillar el brazo y anclar el pie de base

### FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS - FORM SPECIFIC STRETCHES

#### CRAB REACH (CR)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento		Errores comunes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colócate de Crab, con los pies separados al ancho de los hombros o ligeramente más anchos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Mano del brazo "Call Out" demasiado cerca del cuerpo</li> <li>✗ No se encuentra el "Punto de 3 puntos" (o lo pasa) antes de estirar el brazo del puente al brazo base.</li> <li>✗ Talones levantados y/o pies girados hacia afuera</li> <li>✗ Se requiere ajuste en la mano base</li> <li>✗ Codo base se flexiona</li> <li>✗ Los hombros no están alineados</li> <li>✗ Brazo "Call Out" no mantiene un ángulo de 90 grados en el codo, el brazo cae hacia adelante/cubre la cara</li> <li>✗ Ojos/cabeza no miran la mano base en la posición de "Reach Position" o "alcanzar"</li> <li>✗ No realiza la secuencia de cabeza correctamente para iniciar el regreso a la posición de Crab</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Levanta la mano del "Call Out" y colócala en el centro, a 6-8 pulgadas / 15-20 cm de distancia de la cara.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia el movimiento "corkscrewing" en el brazo base y extendiendo las caderas, encontrando el "Punto de 3 puntos".</li> <li>- Las caderas están extendidas, los pies plantados, el cuello en posición neutral con los ojos mirando hacia arriba y a través de la mano.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rota la cabeza para encontrar la mano base con los ojos. Al mismo tiempo, extiende el brazo del "Call Out" para enmarcar la cabeza a 90 grados, con los dedos alcanzando el suelo para jalar el bíceps hacia la parte posterior de la cabeza.</li> <li>- Los hombros se alinean uno sobre el otro, sobre la muñeca base.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia el movimiento de regreso rotando la cabeza y llevando el brazo "Call Out" de regreso al "Punto de 3 puntos".</li> <li>- Comienza a bajar las caderas con control.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que las caderas hayan regresado a 1 pulgada o 2-3 cm del suelo y a medio camino entre el talón y la mano, coloca la mano "Call Out" de nuevo en el suelo, regresando a la posición de Crab.</li> </ul>	
		Guía para el test
		Puntos de tensión / Notas
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Glúteos se activan para crear extensión de cadera.</li> <li>2. Empuja el suelo a través de la mano base, activando los dorsales/serrato y rotadores externos (creando un "espacio de burbuja" en el hombro base).</li> <li>3. Las puntas de los dedos del brazo "Call Out" alcanzan hacia el suelo.</li> </ol>

**FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS - FORM SPECIFIC STRETCHES**  
**LOADED BEAST (LB)**

Call Out

Intención

**Secuencia del movimiento**



- Establecer Beast.



- Empuja las caderas hacia atrás para encontrarse con los talones, las rodillas se abren para dar paso al torso, manteniéndose a 1 pulgada/2-3 cm del suelo.  
- Camina o desliza las manos hacia adelante a lo ancho de los hombros hasta que la cabeza esté entre los brazos, los hombros se elevan para cerrar la brecha.

**Errores comunes**

- ✗ Dar pasos o saltar con los pies hacia atrás desde la posición de Beast
- ✗ Manos más anchas que el ancho de los hombros
- ✗ Las rodillas no se abren lo suficiente
- ✗ Las rodillas se elevan demasiado
- ✗ No cerrar la brecha entre los hombros
- ✗ Permitir que la columna lumbar se hunda en extensión
- ✗ La cabeza pasa por la línea de los brazos

**Guía para el test**

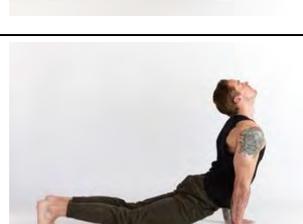
**Puntos de tensión / Notas**

1. Cerrar la brecha de hombro
2. Aprieta los abdominales
3. Abducción horizontal de las caderas.

### FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS - FORM SPECIFIC STRETCHES

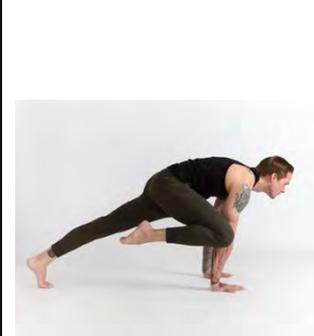
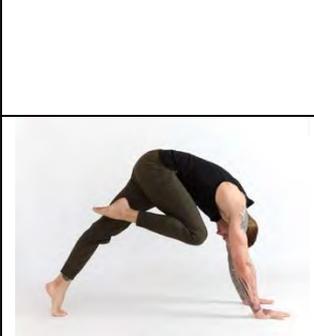
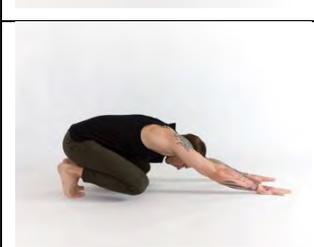
#### WAVE UNLOAD (WU)

llamada	
Intención	

Secuencia del movimiento		Errores comunes
	- Carga Loaded Beast.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Movimiento hacia adelante como en Descarga</li> <li>✗ Codos flexionando</li> <li>✗ Talones permaneciendo bajos</li> <li>✗ No extender las rodillas o mantenerlas extendidas</li> <li>✗ No secuenciar la barbilla</li> <li>✗ No inclinar la pelvis</li> <li>✗ Caderas bajando o elevándose demasiado pronto</li> <li>✗ Hombros sin retracción/depresión</li> <li>✗ Mirada/cabeza hacia adelante</li> <li>✗ No iniciar la inversión mediante la inclinación de la barbilla o alcanzar el Pico</li> </ul>
	- Inicia el movimiento levantando las caderas, alcanzando la posición "peak": rodillas extendidas, talones elevados, columna vertebral larga y cabeza alineada con los brazos.	
	- Al mismo tiempo, lleva la barbilla hacia el pecho e inclina la pelvis hacia atrás, iniciando la "Onda de flexión". - Transfiere el peso hacia la "Carga frontal e hombros" mientras mantienes la "Onda de flexión".	
	- Una vez que los hombros están en la carga frontal, las caderas comienzan a descender, comenzando la "Onda de extensión". - Mantén los codos extendidos y los dedos de los pies flexionados en todo momento.	
	- Permite que la onda recorra toda la columna vertebral, terminando levantando la barbilla del pecho para llevar la mirada al cielo. - Atornilla (corkscrew) los brazos y baja los hombros alejándolos de las orejas.	
	- Inicia el retorno llevando la barbilla hacia el pecho y luego pro trayendo los hombros. - La Onda de flexión inversa recorre la columna vertebral y levanta las caderas hasta la posición "peak" antes de bajar a la Loaded Beast.	
		<p><b>Puntos de tensión / Notas</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cadena extensora durante la onda de extensión.</li> <li>2. Cadena flexora durante la onda de flexión.</li> </ol>

**FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS - FORM SPECIFIC STRETCHES**  
**BEAST REACH (BR)**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

<b>Secuencia del movimiento</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca la posición Loaded Beast.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia el movimiento elevando las caderas y llevando la pierna viajera hasta la posición "pico" (peak) con la columna extendida.</li> <li>- La pierna Call Out se pliega firmemente al cuerpo con la rodilla al pecho, el talón al glúteo y el tobillo en flexión plantar.</li> <li>- La rodilla de pierna base está extendida, el talón de base está alto, cabeza en posición neutral.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jala el mentón al pecho e inclina la pelvis para crear tensión en la onda de flexión, luego inicia el movimiento hacia adelante.</li> <li>- Los hombros pasan la línea de las muñecas en dirección a la "carga frontal de hombros".</li> <li>- La rodilla viajera pasa la muñeca del mismo lado y se coloca en o debajo del codo.</li> <li>- La pierna de base extendida.</li> <li>- Despliega el mentón cuando la rodilla llegue al codo y los ojos se enfocan en el horizonte.</li> <li>- Extiende cadera de pierna de base.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia el regreso a Loaded Beast pliega el mentón y luego abre los hombros aún más. La onda de flexión eleva las caderas nuevamente.</li> <li>- Suelta el mentón y alarga la columna en la posición pico.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manteniendo la pierna Call Out hacia el pecho, flexiona la pierna de base para bajar la pelvis a la Loaded Beast.</li> </ul>

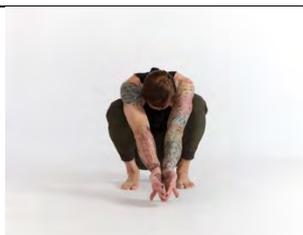
<b>Errores comunes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Movimiento hacia adelante como en Unload</li> <li>✗ No mantener la pierna Call Out plegada y flexionada</li> <li>✗ Falla en jalar el mentón al pecho e inclinar la pelvis hacia atrás para iniciar la "Onda de flexión"</li> <li>✗ No extender la rodilla de base</li> <li>✗ La rodilla no alcanza o pasa el codo del mismo lado</li> <li>✗ La rodilla cae hacia la muñeca</li> <li>✗ La columna cae en extensión, las caderas bajan</li> <li>✗ Los hombros se hundan en retracción</li> <li>✗ La cabeza se hunde hacia el suelo</li> <li>✗ Los ojos miran hacia abajo sin el movimiento inverso mediante la flexión del mentón</li> <li>✗ No pasar por la posición pico (peak)</li> </ul>

<b>Guía para el test</b>

<b>Puntos de tensión / Notas</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Involucra el complejo aductor, llevando la pierna Call Out hacia el codo del mismo lado.</li> <li>2. Serrato anterior/dorsal ancho jalando de las escápulas hacia la protracción.</li> <li>3. Extensores del antebrazo jalando de los hombros más adelante de las muñecas.</li> <li>4. Contrae los glúteos de la pierna de base.</li> </ol>

**FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS FORM SPECIFIC STRETCHES**  
**APE REACH (AR)**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

<b>Secuencia del movimiento</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde Deep Ape, estira hacia adelante y abajo - brazos en rotación interna, dorso de las manos juntas, pulgares bajos hacia el suelo sin tocarlo.</li> <li>- Espina flexionada, barbilla metida, piernas aduciendo hacia la línea media.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia la fase "Open" moviendo el peso hacia la "bolas" de los pies mientras abres los brazos al mismo tiempo.</li> <li>- Talones se elevan alineados debajo de la pelvis, permitiendo que las rodillas se inclinen hacia adelante y abajo.</li> <li>- Los brazos se mantienen extendidos en todo momento, rotándose externamente y abduciendo horizontalmente desde los hombros.</li> <li>- Las manos se separan en direcciones opuestas, las palmas mirando directamente hacia arriba.</li> <li>- Las rodillas se abren, las caderas se abducen horizontalmente.</li> <li>- La pelvis se eleva ligeramente desde los talones.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regresa a Ape Reach regresando el peso nuevamente hacia los talones y cerrando los brazos al mismo tiempo.</li> <li>- Los brazos se mantienen extendidos en todo momento.</li> </ul>

<b>Errores comunes</b>
<p>En Posición de Alcance "Reach":</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Talones elevados</li> <li>✗ Palma contra palma</li> <li>✗ Manos no cerca del suelo</li> <li>✗ Dedos entrelazados</li> <li>✗ Estirando hacia adelante de caderas</li> </ul> <p>En posición "Open"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Levantandose de la sentadilla</li> <li>✗ Brazos por encima o por debajo del nivel de los hombros</li> <li>✗ Hombros encogidos</li> <li>✗ Codos flexionados</li> <li>✗ Palmas no mirando hacia arriba</li> </ul>

<b>Guía para el test</b>

<b>Puntos de tensión / Notas</b>
<p>Posición de Reach:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adductores de la cadera</li> <li>2. Abdominales rectos</li> <li>3. Rotadores internos del hombro</li> <li>4. Trapecio superior</li> </ol> <p>Posición Open:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Glúteo Medio</li> <li>2. Erectores de la columna</li> <li>3. Serrato anterior</li> <li>4. Rotadores externos del hombro</li> </ol>

**FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS - FORM SPECIFIC STRETCHES**  
**LOADED BEAST UNLOAD (LBU)**

<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

<b>Secuencia del movimiento</b>	
	- Montar Loaded Beast
	- Inicia el movimiento agarrando el suelo, empujando a través de los pies y jalando los hombros hacia adelante. - Los codos permanecen extendidos, las rodillas se mantienen flexionadas y a 1 pulgada/2-3 cm por encima del suelo.
	- Los hombros permanecen en protracción y se desplazan delante de las muñecas, alcanzando la "Carga frontal de hombros". - La pelvis se inclina hacia atrás. - Cuello largo, mirada hacia el suelo. - Las rodillas mantienen la flexión, posición baja. - Los dedos de los pies permanecen flexionados.
	- Regresa a Loaded Beast empujando el suelo y llevando las caderas hacia atrás hacia los talones.

<b>Errores comunes</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ Moverse hacia adelante con una columna vertebral plana/neutral/"haciendo plancha"</li> <li>✘ No mantener los codos extendidos</li> <li>✘ Extender y/o levantar demasiado las rodillas</li> <li>✘ Inclinar la pelvis hacia adelante, hundiendo la columna lumbar en extensión</li> <li>✘ Mirada hacia adelante o cabeza cayendo hacia el suelo</li> </ul>

<b>Guía para el test</b>

<b>Puntos de tensión / Notas</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Los extensores del antebrazo jalan los hombros hacia adelante de las muñecas.</li> <li>2. El serrato anterior y el dorsal ancho tiran de las escápulas hacia la protracción.</li> <li>3. Los abdominales inferiores y los glúteos crean una inclinación pélvica posterior.</li> </ol>

**FORMAS DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS FORM SPECIFIC STRETCHES**  
**SCORPION REACH (SR)**

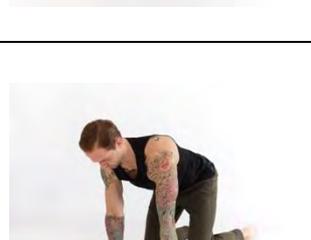
<b>Call Out</b>	
<b>Intención</b>	

Secuencia del movimiento		Errores comunes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coloca la posición Loaded Beast.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Comenzar como Mave Unload o Static Beast</li> <li>✗ No alcanzar la muñeca opuesta</li> <li>✗ No llevar la pierna de Llamado a través de un patrón circular</li> <li>✗ Levantar la cabeza o llevarla hacia abajo</li> <li>✗ Rotación limitada de caderas/pierna de Llamado</li> <li>✗ Rotación de hombros/torso</li> <li>✗ Talón base permanece abajo o bajo</li> <li>✗ Rodilla de la base se extiende</li> <li>✗ Fallar en invertir la secuencia al regresar a Loaded Beast</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jala el cuerpo hacia adelante con los brazos extendidos, hombros en protracción.</li> <li>- El cuello está largo, los ojos miran al suelo.</li> <li>- Presiona la rodilla de la pierna viajera contra la muñeca opuesta, cerca del suelo.</li> <li>- El tobillo está en flexión plantar y el pie apunta en dirección del círculo.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Traza un círculo con la pierna viajera en diagonal hacia afuera y hacia arriba.</li> <li>- La cabeza cae entre los brazos extendidos, cerrando la separación de los hombros y dirigiendo la mirada hacia el pie de base.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pierna llamada mantiene un ángulo de 90 grados en la rodilla, la espinilla se eleva hacia el cielo.</li> <li>- La columna está extendida, rotada y flexionada lateralmente.</li> <li>- El talón de base está elevado y girado hacia afuera, la rodilla ligeramente flexionada.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Inicia el regreso a la Loaded Beast trazando un círculo con la rodilla en diagonal hasta que vuelva a hacer contacto con la muñeca opuesta.</li> <li>- Los ojos miran al suelo y los hombros en protracción.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empuja las caderas hacia atrás a la "Bestia Cargada" nuevamente.</li> </ul>	
		Guía para el test
		Puntos de tensión / Notas
		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cerrar el espacio entre hombros</li> <li>2. Cerrar el espacio entre costillas y cadera en el mismo lado que la pierna base</li> <li>3. Contraer glúteos para elevar la espinilla de la pierna de Llamado hacia el cielo</li> </ol>

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### UNDERSWITCH (US) – de Crab a Beast

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento – desde Crab a Beast	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Set Crab*</li> </ul> <p>*US desde Crab primero, progresar a US desde Beast.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleva el pie de la pierna llamada y la mano opuesta, realizando una elevación contralateral de las extremidades.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Empuja el pie de base hacia el suelo para “pisar el acelerador” y levantar el talón..</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobra el codo y lleva las extremidades hacia la línea media, compactando la rotación.</li> <li>- Gira hacia la pierna de llamada mientras viaja DEBAJO del cuerpo.</li> <li>- La rodilla se mueve cerca del suelo hacia la posición Beast.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que el brazo de base entre en la vista, baja el pie y la mano en movimiento al mismo tiempo.</li> <li>- Las manos están separadas al ancho de los hombros y se logra una alineación perfecta en la posición de Beast.</li> </ul>

Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Elevación o aterrizaje de extremidades opuestas en diferentes momentos</li> <li>✗ No “pisar el acelerador” antes de girar</li> <li>✗ Pierna llamada y mano opuesta mal posicionadas, no lograr optimizar la rotación</li> <li>✗ Pelvis/rodillas demasiado altas durante la rotación</li> <li>✗ Usar un brazo rotativo</li> <li>✗ Pérdida de forma en la posición de Cangrejo o Bestia</li> <li>✗ “Overswitching” Cambio de pierna por arriba.</li> </ul>

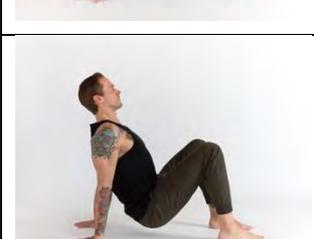
Guía para el test

Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### UNDERSWITCH (US) – de Beast a Crab

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento – desde Beast a Crab	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Set Beast.</li> <li>- *US desde Crab primero, progresar a US desde Beast.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Levanta la pierna llamada y la mano opuesta, realizando un levantamiento contralateral.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lleve las extremidades hacia la línea media, compactando la rotación.</li> <li>- Gira hacia la pierna llamada mientras esta viaja BAJO el cuerpo, tobillo en flexión plantar.</li> <li>- La pelvis viaja cerca del piso hacia Crab.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez que se haya completado la rotación, deje caer el talón base para detener la rotación.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las extremidades aterrizan al mismo tiempo, encontrando la posición perfecta de Cangrejo.</li> </ul>

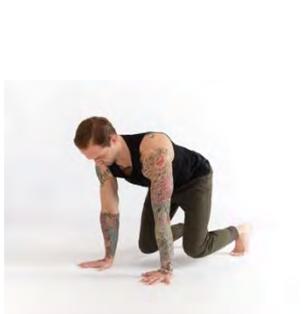
Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Extremidades opuestas levantando o aterrizando en diferentes momentos</li> <li>- No bajar el talón para detener la rotación o bajarlo demasiado pronto antes de que se complete la rotación</li> <li>- Pierna Call Out y mano opuesta posicionadas incorrectamente, falla en comprimir y optimizar la rotación o sostener el brazo en una posición de Crab Reach</li> <li>- Pelvis/rodillas demasiado altas durante la rotación</li> <li>- Pérdida de forma en Crab o Beast</li> <li>- "Overswitching" o sobrecambio</li> </ul>

Guía para el test

Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS UNDERSWITCH TAP (USTap)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento – desde Crab a Beast	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establecer Crab*</li> </ul> <p>*USTap desde Crab primero, progresar a USTap desde Bestia.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde Bestia: Eleva las extremidades según los criterios de USTap.</li> <li>- Desde Cangrejo: Eleva las extremidades y talón según los criterios de USTap.</li> <li>- Inicia el movimiento con aceleración.</li> <li>- Controla la velocidad de la rotación en todo momento.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hombros, caderas y rodillas se alinean con el suelo.</li> <li>- Las extremidades que se desplazan hacen un "tap" en el suelo simultáneamente con aprox. el 10% del peso corporal.</li> <li>- El codo está extendido y la bola del pie hace contacto con el suelo durante el toque.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las extremidades que se desplazan se levantan del suelo al mismo tiempo que el talón (cuando corresponda).</li> <li>- Acelera hacia un USTap, redirigiendo la energía de vuelta por el mismo camino.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decelera justo a tiempo para volver suavemente a la posición base, aterrizando primero el talón (cuando estás en Crab) y luego las extremidades que viajan simultáneamente.</li> <li>- Aterrizas suavemente y con control.</li> </ul>

Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Extremidades opuestas elevándose o aterrizando en momentos diferentes</li> <li>✗ Falla en utilizar la técnica correcta de Underswitch</li> <li>✗ Aceleración/deceleración no discernible</li> <li>✗ Redistribución de peso a través de todas las extremidades/toque con demasiado peso</li> <li>✗ No lograr tocar el suelo con ambas extremidades completamente</li> <li>✗ No mantener los codos extendidos en el brazo base o durante el toque</li> </ul>

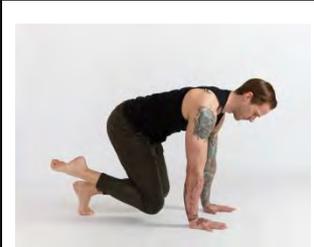
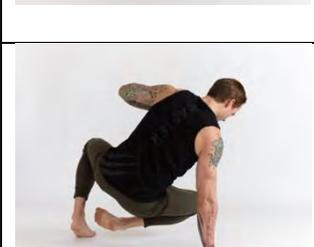
Guía para el test

Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### JUMPING UNDERSWITCH (JUS)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento		Errores comunes
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Set Crab</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Realizar un Underswitch regular y luego saltar para cambiar de pie.</li> <li>✗ No "pisar el acelerador" antes de saltar.</li> <li>✗ Aterrizar en el pie incorrecto después del salto.</li> <li>✗ No aterrizar con el pie en posición neutral y/o aterrizar girado más allá de Modified Beast.</li> <li>✗ Saltar de Crab con demasiada altura.</li> <li>✗ Rodillas demasiado altas en la Bestia Modificada o columna vertebral flexionada.</li> <li>✗ Perder el control/moverse demasiado rápido.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleva el pie y la mano opuesta que viajan juntos.</li> <li>- Lanza el brazo hacia el lado contrario del cuerpo y impúlsate con la pierna base, saltando y girando.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rota hacia la pierna Call Out, llevando la pierna debajo del cuerpo y cambiando los pies en el aire.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aterriza en posición de Modified Beast con una alineación neutral del pie (hacia la muñeca del mismo lado), las rodillas a 1 pulgada del suelo y columna vertebral neutral.</li> <li>- El tobilloelevado está en flexión plantar, con los dedos apuntando</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transiciona fluidamente a través de la "Ventana de movimiento", completando la rotación según los criterios de Underswitch.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Termina en la posición perfecta de Crab.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegúrate de presentar el Jumping Underswitch completo en tu Test, NO la regresión.</li> </ul>
		Notas

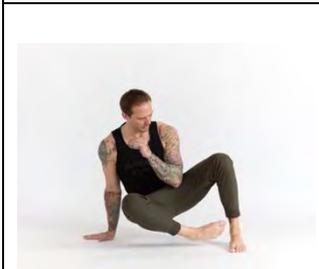
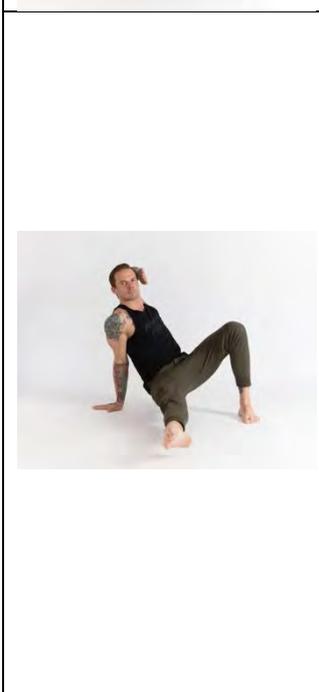
### SWITCHES & TRANSITIONS

#### SIDE KICKTHROUGH (SKT)

Call Out

Intención

#### Secuencia del movimiento

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Set Beast.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleva simultáneamente el pie y la mano opuesta que van a viajar.</li> <li>- Comienza a rotar como si estuvieras realizando un Underswitch.</li> <li>- Lleva la mirada hacia abajo hacia el pie de base.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observa cómo el talón de base cae una vez que el pie se haya alineado a 90 grados con la mano de base.</li> <li>- La cadera se posiciona a medio camino entre la mano y el pie de base.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patea la pierna llamada directamente hacia adelante, extendiendo la rodilla, realizando una rotación externa desde la cadera, con el tobillo en flexión plantar y los dedos del pie apuntados.</li> <li>- Ninguna parte de la pierna desde el pie hasta la cadera toca el suelo.</li> <li>- El brazo de base está extendido, el hombro está protraído.</li> <li>- Jala el codo opuesto hacia atrás hasta que esté sobre el hombro del mismo lado, con el dorso de la mano mirando hacia la mejilla del mismo lado.</li> </ul>

#### Errores comunes

- ✗ No soltar el talón a 90 grados o no verificar con los ojos
- ✗ No extender completamente la rodilla ni rotar externamente la pierna de Call Out
- ✗ No flexionar el tobillo y/o apuntar los dedos del pie de la pierna del Call Out
- ✗ Caderas no centradas entre el pie de base y la mano de base
- ✗ No posicionar correctamente el codo o la mano
- ✗ No levantar el talón de base al volver a la Bestia a través de Underswitch

#### Guía para el test

#### Notas

- Realiza un Underswitch para volver a Beast

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### JUMPING SIDE KICKTHROUGH (J-SKT)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	- Desde Beast, realiza una patada lateral (Side Kick through).
	- Salta desde el pie base para rotar. - Retrae enérgicamente la pierna de patada debajo del cuerpo, al mismo tiempo que bajas la mano del lado que viajas hacia el suelo.
	- Mira por debajo del cuerpo mientras los pies cambian de posición, aterrizando en un Modified Beast con una alineación neutral del pie, rodillas a 1 pulgada del suelo y una posición neutral de la columna.
	- Levanta la mano nueva con la que viajaras. - Continúa transicionando fluidamente a través de la "Ventana de movimiento", observando cómo el talón cae a 90 grados.
	- Finaliza en un Side Kickthrough perfecto.

Errores comunes
✗ Comenzar en Beast y saltar hacia un Side Kickthrough
✗ Iniciar el movimiento con un Underswitch parcial antes de proceder al salto.
✗ Saltar demasiado alto; caderas elevándose por encima de los hombros.
✗ No aterrizar con el pie en posición neutral / aterrizar en un pie ya rotado.
✗ No lograr una posición neutral de Bestia Modificada.
✗ Terminar en un Side Kickthrough incorrecto desde el punto de vista técnico.

Guía para el test

Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### LEVITATING SIDE KICKTHROUGH (L-SKT)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desde Beast, realiza una patada lateral (Side Kick through).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salta del pie de base hacia la rotación, llevando la pierna de patada debajo del cuerpo y al mismo tiempo bajando la mano viajera al suelo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eleva las caderas por encima de los hombros mientras los talones y las rodillas se acercan al cuerpo en la posición de Tuck Balance.</li> <li>- Los hombros están elevados, la cabeza en línea con los brazos y los ojos mirando la base de las palmas.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Baja la pierna original de patada para que toque el suelo en la posición de High Hip Modified Beast (HHMB).</li> <li>- Caderas altas, rodilla flexionada hacia el pecho, talón hacia el glúteo.</li> <li>- Pierna de base completamente extendida, talón alto opuesto al suelo.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cabeza entre los brazos, ojos mirando la base de las palmas.</li> <li>-</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dobra la rodilla de base, bajando el cuerpo.</li> <li>- Continúa fluidamente en la rotación y finaliza en un perfecto Side Kickthrough.</li> </ul>

Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Comienza en la posición de Beast y salta hacia un Side Kickthrough.</li> <li>✗ Iniciar el movimiento con un Underswitch antes de elevarse.</li> <li>✗ Las caderas no logran elevarse por encima de los hombros.</li> <li>✗ Las piernas hacen un movimiento de "donkey kick" y la posición de tuck es "floja".</li> <li>✗ Los codos no se mantienen extendidos.</li> <li>✗ Las manos están más anchas que el ancho de los hombros.</li> <li>✗ Aterrizas en un pie de base ya rotado.</li> <li>✗ No logra la posición de HHMB.</li> <li>✗ Comienza a mover la pierna sin bajar el cuerpo desde HHMB.</li> </ul>

Guía para el test

Notas

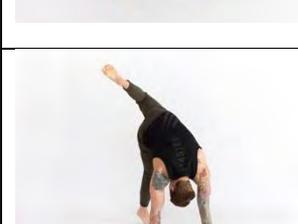
### SWITCHES & TRANSITIONS

#### FULL SCORPION (FS)

Call Out

Intención

#### Secuencia del movimiento

	- Montar Crab
	- Inicia el movimiento como si estuvieras realizando un Underswitch regular, con los miembros "streamlining" la rotación. - El tobillo del miembro que viaja se flexiona plantarmente.
	- La mano aterriza con un ancho de hombros; comienza a elevar las caderas mientras la cabeza descende entre los brazos y la pierna dibuja el círculo. - La pierna Call Out internamente rota para dibujar el círculo hacia afuera y hacia arriba hasta alcanzar la posición de Peak.
	- La pierna llamada alcanza la posición de Peak según los criterios de Scorpion Reach. - El talón de pierna base está elevado y la rodilla está ligeramente flexionada. La mirada está en la pierna de base. - Los codos extendidos, en una posición de cierre de la brecha en los hombros.
	- Para comenzar el Switch, la rodilla de pierna base se extiende, el tobillo se dorsiflexiona y el peso se traslada al lado del pie de base. - Los brazos contrabalancean la rotación, continuando extendiéndose hacia el suelo mientras el pie descende. - La mano se despega mientras el pie cae más y los ojos permanecen en la pierna de base.
	- Aterriza suavemente en una posición de Modified crab (ver recuadro a la derecha).

#### Posición final: Modified Crab



- ✓ Las caderas están entre el pie y la mano base
- ✓ La pierna estirada con rodilla extendida, tobillo en dorsiflexión, dedos extendidos
- ✓ Brazo en posición en Guardia o "Guarded Position" y ojos al horizonte

#### Errores comunes

- ✗ No comenzar en la posición Crab.
- ✗ Componente de Underswitch incorrecto.
- ✗ Posición de Peak incorrecto.
- ✗ No extender la rodilla de la pierna de base ni dorsiflexionar el tobillo de base para iniciar el cambio.
- ✗ Dobla la rodilla de base durante el cambio o al aterrizar.
- ✗ Despegar la mano del suelo demasiado pronto.
- ✗ Los ojos enfocan las manos.
- ✗ Posición incorrecta de Modified Crab (ver recuadro arriba).

#### Guía para el test / Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### SCORPION SWITCH (SS)

Llamada	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	- Establece tu Beast.
	- Inicia el movimiento levantando el pie que viaja, el tobillo se flexiona plantarmente, los dedos apuntan y hay una ligera rotación interna desde la cadera.
	- El pie de la pierna Call Out se desplaza hacia afuera y hacia arriba, siguiendo un camino circular. - La pierna de Call Out leg alcanza la posición Peak según los criterios del Full Scorpion.
	- La pierna de Call Out leg completa el cambio según los criterios del Full Scorpion.
	
	- Aterrizas suavemente en Modified Crab según los criterios del Full Scorpion (ver recuadro a la derecha).

**Posición final: Modified Crab**



- ✓ Las caderas están a mitad de camino entre el pie y la mano base
- ✓ Pierna recta con la rodilla extendida y el tobillo dorsiflexionado
- ✓ Brazo en posición en Guardia, mirada al horizonte.

**Errores comunes**

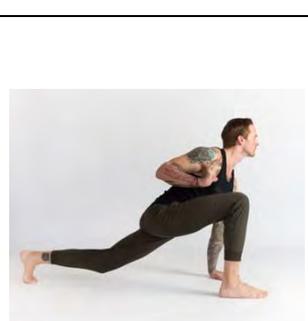
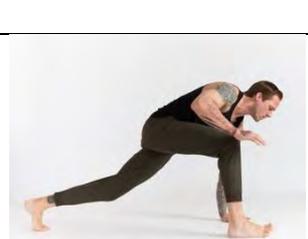
- ✗ Cargar la rodilla a la muñeca opuesta
- ✗ Posición de Peak incorrecta (ver Full Scorpion)
- ✗ Switch incorrecto (ver Full Scorpion)
- ✗ Aterrizaje incorrecto (ver Full Scorpion)
- ✗ Hacer un Overswitch desde el Modified Crab para volver a Beast

**Guía para el test / Notas**

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### FRONT STEP (FStep)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	- Ponte en Loaded Beast.
	Impulsa hacia afuera desde Loaded Beast, reemplazando la mano simultáneamente con el pie que viaja, del mismo lado. El pie aterriza afuera y ligeramente adelante de donde estaba la mano, los dedos de los pies apuntando hacia adelante. El talón del pie que viaja debe alinearse con la palma de la mano base.
	El brazo levantado se coloca en posición de Ataque "Attack Hand Position" - palma hacia adelante, codo jalando directamente hacia atrás. El pecho y la cabeza se levantan para llevar los ojos al horizonte. Rodilla de pierna base flexionada. El brazo base permanece extendido, los dedos apuntando hacia adelante.
	Inicia el retorno a Loaded Beast reemplazando simultáneamente el pie con la mano, aterrizando la mano a lo ancho de los hombros. Impulsa a través de los brazos para empujar el cuerpo hacia atrás.
	Continúa empujando las caderas hacia atrás para encontrar el Loaded Beast perfecto.

Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✘ La pierna Call Out se coloca en posición antes de levantar la mano del mismo lado</li> <li>✘ La pierna Call Out se coloca demasiado cerca, el pie gira hacia afuera o de alguna otra manera se desvía de la posición neutral</li> <li>✘ La pierna de base se extiende completamente</li> <li>✘ El brazo está en una posición de Side Kickthrough o de alguna otra manera se desvía de la posición de Ataque</li> <li>✘ La mano se coloca en el suelo antes de mover el pie para volver a Loaded Beast</li> </ul>

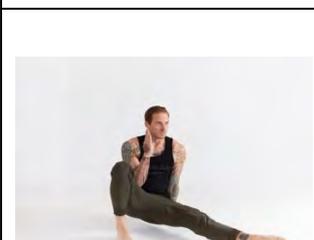
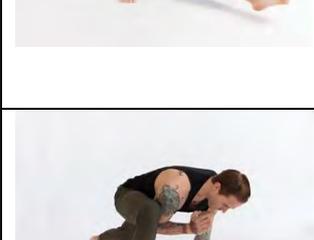
Guía para el test

Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS

#### FRONT STEP THROUGH (FST)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	- Monta Loaded Beast.
	- Realiza un Front Step.
	Reposiciona el brazo a la "Posición en guardia" Impulsa la mano y el pie de base hacia el suelo para reducir la carga en la pierna trasera y comienza a moverla por la ventana del movimiento.
	La pierna pasa a través de la ventana, el tobillo en plantarflexión, la rodilla completamente extendida y la pierna en rotación externa desde la cadera. La pierna de Kickthrough, la mano de base y el pie de base apuntan hacia adelante. El brazo en Posición en guardia.
	Invierte el movimiento pasando la pierna de Kickthrough de regreso a través de la ventana de movimiento. Invierte como en el Front Step, reemplazando el pie con la mano simultáneamente..
	Continúa empujando las caderas hacia atrás para encontrar la posición perfecta de Loaded Beast.

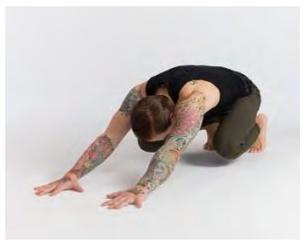
Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Cualquier error del Front Step</li> <li>✗ El pie de base gira hacia afuera o el talón se levanta mientras la pierna trasera hace la transición</li> <li>✗ El brazo no hace la transición a la Posición en Guardia (guarded Position)</li> <li>✗ La pierna no patea directamente hacia adelante, completamente extendida, en rotación externa y/o con el pie apuntando</li> <li>✗ Cualquier parte de la pierna de Kickthrough toca el suelo</li> <li>✗ La pierna de Kickthrough está demasiado alta</li> <li>✗ El brazo no hace la transición directamente al suelo desde la Posición Protegida en el Regreso a Loaded Beast</li> </ul>

Guía para el test

Notas

### SWITCHES & TRANSITIONS FRONT KICKTHROUGH (FKT)

Call Out	
Intención	

Secuencia del movimiento	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Establece Loaded Beast.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salta desde Loaded Beast, levantando la mano para que el pie del mismo lado (pie base) pueda aterrizar con la pierna de Kickthrough manteniéndose cerca del centro.</li> <li>- El pie aterriza más afuera y adelante de donde se encontraba originalmente la mano.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La pierna del Call Out hace la transición a través de la Ventana de movimiento.</li> <li>- La pierna patea directamente hacia adelante, está en rotación externa, tobillo plantarflexionado, dedos apuntando hacia adelante.</li> <li>- La pierna Kickthrough está baja sin tocar el suelo.</li> <li>- El pie de base permanece anclado al suelo, con los dedos apuntando directamente hacia adelante.</li> <li>- El brazo levantado encuentra la Posición en guardia, el torso ligeramente flexionado, el brazo de base extendido.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regresa rápidamente a Loaded Beast replegando la pierna de Kickthrough mientras simultáneamente llevas la mano en Posición en Guardia de al suelo.</li> <li>- Empuja todo el cuerpo de regreso a Loaded Beast.</li> </ul>

Errores comunes
<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Dar un paso desde Loaded Beast.</li> <li>✗ La Ventana de movimiento es muy estrecha: el pie base rota hacia afuera o el talón se levanta.</li> <li>✗ La pierna de "Call Out" patea hacia un lado.</li> <li>✗ La pierna "Call Out" no está extendida en la rodilla, el tobillo no está en flexión plantar, los dedos no están apuntando.</li> <li>✗ La pierna "Call Out" descansa en el suelo o se levanta en alto.</li> <li>✗ El brazo en posición SKT.</li> <li>✗ La columna vertebral en extensión en la posición final del Kickthrough.</li> </ul>

Guía para el test

Notas

CAPÍTULO 4  
**LENGUAJE Y FLOWS**

**EL LENGUAJE DE ANIMAL FLOW**

Uno de los aspectos más importantes de enseñar Animal Flow es cómo comunicarlo eficazmente a tus clientes u otras personas con quienes estás practicando. El "lenguaje de Animal Flow" utiliza términos y sintaxis específicos que son iguales en todo el mundo. Comprender este lenguaje ayuda a garantizar que *tus Call Outs* o llamados sean consistentes y puedan ser seguidos por cualquiera.

Al hacer los *Call Outs* o llamados de un Flow, seleccionarás los movimientos y guiarás a tus estudiantes a través del Flow usando nuestro lenguaje específico Animal Flow. Piensa en el lenguaje Animal Flow como un mapa que identifica claramente la serie de instrucciones que alguien debe seguir llegar a un destino. Ahora que Animal Flow se ofrece en más de 42 países, este lenguaje es utilizado en todo el mundo por practicantes de Animal Flow, también conocidos como Flowists, para comunicarse clara y consistentemente con nuestros clientes, nuestros estudiantes y el uno con el otro.

A continuación, se presentan algunas reglas importantes con respecto a los términos y la sintaxis de los *Call Outs*.

**SET BASE POSITION: MONTA O ESTABLECE LA POSICION BASE**

La primera parte de cualquier Flow es establecer la posición de inicio del Flowist. Esta posición base siempre será una de las siguientes cuatro posiciones base: Crab (cangrejo), Beast (bestia), Ape (simio), Loaded Beast (bestia cargada). La señal para adoptar la posición es "Set", que equivale a "montar" o "establecer" o "cargar".

Opciones en posición base	Call Out
Deep Ape	"Set Ape" o "Set Deep Ape"
Static Beast	"Set Beast" o "Set Static Beast"
Static Crab	"Set Crab" o "Set Static Crab"
Loaded Beast	"Set Loaded Beast"

**FÓRMULA PARA EL CALL OUT (GENERAL): DIRECCIÓN > EXTREMIDAD > COMANDO**

Una de las partes más importantes del lenguaje Animal Flow es nuestra fórmula para el Call Out. Esta fórmula determina la forma en que instruimos verbalmente el movimiento que será realizado.

1. DIRECCIÓN: izquierda o derecha
2. MIEMBRO: Brazo o pierna, (¡nunca 'mano' o 'pie'!)
3. COMANDO: El nombre del movimiento real

Por ejemplo, al realizar un Side Kickthrough con nuestra pierna izquierda, la llamada sería ser: "Left" (dirección) "leg" (extremidad) "Side Kickthrough" (comando).

No importa a dónde vayas en el mundo, la fórmula de instrucción se comunica de la misma manera:

DIRECCIÓN> MIEMBRO> COMANDO

Las instrucciones de DIRECCIÓN y MIEMBRO se comunican en el idioma preferido del instructor, pero el COMANDO siempre se habla en inglés.

**EL CALL OUT DE LA ACCIÓN EN SIDE KICKTHROUGH**

En el Nivel 1, hay DOS excepciones al orden DIRECCIÓN> MIEMBRO> COMANDO: Jumping Side Kickthrough y Levitating Side Kickthrough

En estas variaciones, primero debes llamar la ACCIÓN que están a punto de realizar, seguido por el resto del Call Out para que nuestra nueva fórmula se convierta en:

ACCIÓN> DIRECCIÓN> MIEMBRO> COMANDO

Por ejemplo:

*"JUMP to Pierna izquierda Side Kickthrough" "LEVITATE to Pierna derecha Side Kickthrough"*

¿Por qué es así? En ambos casos, el Side Kickthrough en sí mismo no cambia; lo único que cambia es cómo hacemos la transición hacia el movimiento.

\*Recuerda: Nunca hacemos Jump o Levitate hacia un Side Kickthrough desde una posición de Static Beast, Loaded Beast o Static Crab. Para dar la instrucción de Jump o Levitate, primero debemos estar en una de nuestras posiciones de pierna estirada aceptables, como Side Kickthrough, Front Kickthrough o Modified Crab.

**FLAWS**

**CAMBIANDO POSICIONES BASE: "SET"**

Cuando cambiamos de una posición base a otra, utilizamos la palabra "SET", al igual que cuando establecemos la posición inicial o base para un flow.

**Podemos usar "SET":**

1. Para comenzar un flow en una de las cuatro posiciones base posibles: Beast, Crab, Ape y Loaded Beast.
2. Para movernos de una posición base cuando una transición directa no está disponible. Por ejemplo, usaríamos un Underswitch para mover entre Beast y Crab, no un comando "SET".
3. Para ESTABLECER una posición base cuando el movimiento no proviene directamente de ella dentro del flow.
4. Para indicar al Flowist que retraiga una pierna extendida (Modified Crab, SKT, FKT) hacia una posición de Crab y continuar con un Crab Reach.

**¿Cómo podemos usar "SET"?**

Si esta es tu posición base	Y quieres cambiar a...	Lo harías así...	Y dirías...
Deep Ape	Static Beast	SET	"Set Beast" or "Set Static Beast"
	Loaded Beast	SET	"Set Loaded Beast"
	Static Crab	SET	"Set Crab" or "Set Static Crab"
Static Beast	Loaded Beast	SET	"Set Loaded Beast"
	Deep Ape	SET	"Set Ape" or "Set Deep Ape"
	Static Crab	Underswitch	"Right/Left leg Underswitch"
Loaded Beast	Static Beast	SET	"Set Beast" or "Set Static Beast"
	Deep Ape	SET or Pop To	"Set Ape/Deep Ape" or "Pop to Ape"
	Static Crab	Underswitch	"Right/Left leg Underswitch"
Static Crab	Deep Ape	SET	"Set Ape" or "Set Deep Ape"
	Static Beast	Underswitch	"Right/Left leg Underswitch"
	Loaded Beast	Underswitch	"Right/Left leg Underswitch TO Loaded Beast"

Sin embargo, hay algunas advertencias al usar el comando "SET":

1. Nunca usaríamos la palabra "SET" al cambiar de Crab a Beast o Crab a Loaded Beast. En su lugar, usaríamos un Underswitch, ya que es una opción más fluida.
2. Nunca usaríamos "SET" para un Modified Crab, ya que un Full Scorpion o Scorpion Switch, nuevamente, son opciones más fluidas para llegar a un Modified Crab.

### **REGRESANDO A LA POSICION ORIGINAL: "RETURN TO"**

El comando "Return to" instruye a los Flowists a volver por el camino conocido a una posición desde la que el movimiento suele originarse. Aquí hay algunas formas en que lo usamos.

#### **1. Usando "Return To" con FSS (Formas de estiramientos específicos):**

El comando "Return To" se usa principalmente con FSS. Cada vez que tenemos a alguien en la posición de alcance (Reach Position) de un FSS, deben permanecer allí hasta que les digamos "regresen a" la posición desde la que comenzaron el movimiento.

Por ejemplo:

*"Mano derecha Crab Reach - Return to Crab"*

*"Wave Unload - Return to Loaded Beast"*

Esto se vuelve un poco más confuso cuando se realiza un Ape Reach, ya que aparentemente hay un paso extra. Esta es la forma correcta en que harías el Call Out a Ape Reach:

*"Set Deep Ape"* - primero instruirías al Flowist a encontrar Deep Ape

*"Ape Reach"* – este es el "reach" real, los pulgares apuntan hacia el suelo

*"Open"* – cambiar a las "bolas" de los pies, abrir los brazos, las palmas hacia el cielo

*"Return to Ape Reach"* – volver a la posición de "reaching"

\*Una vez en la posición "Open", también sería aceptable llamar "Set Deep Ape", lo que significaría que no es necesario volver a la posición de alcance, sino simplemente bajar los talones, terminando en Deep Ape.

## **2. Usando “Return To” o “Pop Back” con Front Step/Through**

Además de usar el comando “Return To” con FSSs, también puedes usar esta orden durante un Front Step o Front Step Through.

Por ejemplo:

*“Pierna izquierda Front Steo - .Return to Loaded Beast”*

*“Pierna derecha Front Step Through - .Return to Loaded Beast”*

Para igualar la naturaleza explosiva del movimiento Front Kickthrough, usamos la frase “Pop back to Loaded Beast”. El “pop” en este caso significa que queremos que salten hacia atrás a la posición de Loaded Beast, en lugar de simplemente dar un paso atrás.

*“Pop back to Loaded Beast”*

Sin embargo, para ampliar aún más las posibles combinaciones de estas acciones, también podemos mezclar las combinaciones de Front Step Through y Front Kickthrough con “Return To” o “Pop back to” Loaded Beast.

### **COMBINANDO O MODIFICANDO MOVIMIENTOS: TO o INTO**

El uso correcto de “to” y / o “into” puede ser uno de los componentes más confusos de dominar de todo el lenguaje de Call Outs de Animal Flow. En Animal Flow, usamos los términos “to” e “into” indistintamente, no hay diferencia en el significado para cuál de ellos elijas usar.

**Los DOS escenarios donde se debe usar TO o INTO son:**

**1. Cuando terminamos en algún lugar que no es donde normalmente terminaríamos un movimiento.** Por ejemplo, sabemos que un Underswitch regular siempre nos llevaría de Static Beast a Static Crab o viceversa. Si queremos llegar de Crab a Loaded Beast, podemos usar INTO o TO para indicar al Flowist que hay un cambio y especificar que termine un Underswitch en Loaded Beast en lugar de Beast.

Por ejemplo:

*“Set Crab, Pierna derecha Underswitch “TO” Loaded Beast”*

*“Pierna izquierda Jumping Underswitch “INTO” Pierna derecha Side Kickthrough”*

## FLOWS

**2. Cuando eliminamos algo para crear una transferencia más fluida entre dos movimientos.**

En los ejemplos a continuación, eliminamos el dejar caer la mano al pasar de un Crab Reach a un Underswitch y de un Modified Crab a un Crab Reach.

Por ejemplo:

*"Brazo derecho Crab Reach, Return to Crab INTO pierna izquierda Underswitch*

*"Pierna derecha Full Scorpion, Set Crab INTO Brazo Derecho Crab Reach"*

**Cuando NO usamos TO o INTO:**

Nunca debes usar TO o INTO después de un movimiento regular. Es común que los nuevos instructores de Animal Flow usen estas palabras cuando no son necesarias.

El siguiente ejemplo es INCORRECTO:

*"Set Crab, pierna izquierda Underswitch TO pierna derecha Underswitch INTO pierna derecha Underswitch Tap TO pierna izquierda Full Scorpion"* (incorrecto)

Ninguno de estos movimientos necesita un TO o INTO entre ellos, ya que son todos movimientos independientes. La forma correcta de llamar esto sería simplemente:

*"Set Crab, pierna izquierda Underswitch, pierna derecha Underswitch, pierna derecha Underswitch Tap, pierna izquierda Full Scorpion"* (correcto)

**POP BACK TO y SLIDE TO**

El llamado "Pop Back to Loaded Beast" se utiliza desde una posición de Front Kickthrough o Front Step Through para indicar un salto explosivo hacia atrás para aterrizar en Loaded Beast. Hay un par de otras instancias en las que podemos usar Pop Back to.

Slide to se utiliza desde una posición de Loaded Beast. Como su nombre sugiere, permite que un Flowist se desplace hacia adelante en un pie desde Loaded Beast a Modified Beast, creando en última instancia una ventana de movimiento. Tanto Pop Back To como Slide To pueden servir como transiciones para pasar por la transferencia de Modified Beast, como se describe a continuación.

**FLAWS**

**Cuando puedes usar Pop Back To:**

1. Desde un Front Kickthrough, Front Step Through, Side Kickthrough o Modified Crab para llegar a Loaded Beast.
2. Desde una posición Front Kickthrough, Front Step Through, Side Kickthrough o Modified Crab para pasar a través de Modified Beast y luego hacer la transición:
  - a. Bajo la ventana de movimiento, como en un Underswitch.
  - b. Sobre la ventana de movimiento, como en un Scorpion Switch.

**Cuándo puedes usar Slide To:**

1. Desde una posición de Loaded Beast para indicar deslizarse hacia adelante en un pie hacia Modified Beast y luego hacer la transición:
  - a. Bajo la ventana de movimiento, como en un Side Kickthrough o Underswitch.
  - b. Sobre la ventana de movimiento, como en un Scorpion Switch.

**FLAWS**

En Animal Flow, el componente de Flow es donde ocurre la magia. Es la máxima integración de los beneficios y objetivos de los componentes S&T y FSS.

A lo largo de las siguientes páginas, hemos compartido algunos flows de muestra, así como un recurso útil que puedes usar para mapear y explorar las infinitas combinaciones de movimientos posibles en Animal Flow.

Para los primeros dos Flows, el Beast Flow y el Form Specific Stretch Flow, hemos incluido la descripción completa en la columna de la izquierda y el Flow abreviado en la columna de la derecha. Para los Flows de muestra restantes, hemos dejado en blanco la columna de Flow para que puedas practicar la habilidad de escribir Flows según la clave de abreviaturas que se cubre al final de este capítulo.

<b>THE BEAST FLOW</b>	
<b>Call Out</b>	<b>Flow escrito</b>
Set Crab	Crab, R L USTap, L L J-US – R L SKT, L L
Right leg Underswitch Tap	L-SKT, L L FS, R L J-US – R A CR – Crab
Left leg Jumping Underswitch TO	– L L US – LB, LBU – LB, R L FST – LB,
Right leg Side Kickthrough	R L FKT – LB, R L US
Levitate to left leg Side Kickthrough	
Left leg Full Scorpion	

**FLAWS**

<p>Right leg Jumping Underswitch TO          Right arm Crab Reach          Return to Crab INTO          Left leg Underswitch to Loaded Beast          Unload          Return to Loaded Beast          Right leg Front Step Through          Return to Loaded Beast          Right leg Front Kickthrough          Pop back to Loaded Beast          Right leg Underswitch</p> <p style="text-align: center;">Repite, empezando con pierna izquierda          Underswitch Tap desde la posición base de Crab.</p>	
---	--

<b>THE FORM SPECIFIC STRETCH FLOW</b>	
<b>Call Out</b>	<b>Flow escrito</b>
<p>Set Loaded Beast            Loaded Beast – Unload (x2)            - <i>Call Out: Unload, return to Loaded Beast (x2)</i>            Wave Unload (x2)            - <i>Call Out: Wave Unload, return to Loaded Beast (x2)</i>            Set Deep Ape            Ape Reach (x2)            - <i>Call Out: Reach, Open, return to Ape Reach (x2)</i>            Set Static Crab            Crab Reach (x2)            - <i>Call Out: Right arm Crab Reach, return to Crab, left arm Crab Reach, return to Crab</i>            Underswitch to Loaded Beast            - <i>Call Out: Right (or Left) leg Underswitch to Loaded Beast</i>            Scorpion Reach (x2)            - <i>Call Out: Left leg Scorpion Reach, return to Loaded Beast, right leg Scorpion Reach, return to Loaded Beast</i>            Beast Reach (x2)            - <i>Call Out: Left leg Beast Reach, return to Loaded Beast, right leg Beast Reach, return to Loaded Beast</i></p>	<p>LB, LBU – LB, LBU – LB, WU – LB,            WU – LB, Ape, AR, Open – AR, Open            – AR, Crab, R A CR – Crab, L A CR –            Crab, R (or L) L US – LB, L L SR – LB,            R L SR – LB, L L BR – LB, R L BR –            LB</p>

**GRAFICAS BASE**

En los siguientes gráficos, hemos trazado desde dónde puedes moverte y hacia donde puedes moverte desde cualquiera de tus posiciones base.

<b>BASE POSITION:</b>  <b>DEEP APE</b>	<b>SET</b>	Beast Crab Loaded Beast
	<b>S&amp;T</b>	-
	<b>FSS</b>	Ape Reach
	<b>TO/INTO</b>	-
	<b>SLIDE TO</b>	-

<b>BASE POSITION:</b>  <b>BEAST</b>	<b>SET</b>	Loaded Beast Deep Ape
	<b>S&amp;T</b>	Underswitch Underswitch Tap Side Kickthrough Scorpion Switch
	<b>FSS</b>	Scorpion Reach* - Continue the switch - Return to Beast - Underswitch - Underswitch to Side Kickthrough
	<b>TO/INTO</b>	Underswitch Tap to Full Scorpion Underswitch Tap to Scorpion Reach Underswitch to Crab Reach
	<b>SLIDE TO</b>	-

*\*Cuando realices un Escorpión Reach desde una Posición Base de Beast, recuerda que no cargamos la pierna del Call Out / presionamos la rodilla de la pierna del Call Out hacia la muñeca opuesta!*

<b>BASE POSITION:</b>  <b>CRAB</b>	<b>SET</b>	Deep Ape
	<b>S&amp;T</b>	Underswitch Underswitch Tap Jumping Underswitch Full Scorpion Levitating Underswitch
	<b>FSS</b>	Crab Reach
	<b>TO/INTO</b>	Underswitch to Loaded Beast Underswitch to Scorpion Reach Underswitch Tap to Side Kickthrough Jumping Underswitch to Side Kickthrough Jumping Underswitch into Crab Reach Levitating Underswitch to Side Kickthrough Levitating Underswitch to Crab Reach
	<b>SLIDE TO</b>	-

<b>BASE POSITION:  LOADED BEAST</b>	<b>SET</b>	Beast Deep Ape Pop to Deep Ape
	<b>S&amp;T</b>	Front Step Front Step Through Front Kickthrough Underswitch
	<b>FSS</b>	Loaded Beast – Unload Wave Unload Scorpion Reach Beast Reach
	<b>TO/INTO</b>	-
	<b>SLIDE TO</b>	Side Kickthrough Underswitch Scorpion Switch Underswitch into Crab Reach

**ESCRIBIENDO FLOWS**

En las páginas anteriores, comenzamos a compartir el concepto del lenguaje verbal y escrito específico que usamos para comunicarnos en Animal Flow. Además de los nombres completos, hay un conjunto simple pero efectivo de abreviaturas que querrás aprender para mejorar aún más la forma en que utilizas este lenguaje.

<b>Componentes</b>	FSS	Form Specific Stretch
	S&T	Switches and Transitions
	FT	Traveling Forms
<b>Traveling Forms (TF)</b>	FTB	Forward Traveling Beast
	RTB	Reverse Traveling Beast
	LTB	Lateral Traveling Beast
	FTC	Forward Traveling Crab
	RTC	Reverse Traveling Crab
	FTF	Forward Traveling Frog
	FTA	Forward Traveling Ape
	LTA1	Lateral Traveling Ape 1: Low Hip
	LTA2	Lateral Traveling Ape 2: High Hip
	LTA3	Lateral Traveling Ape 3: Reaching
<b>Form Specific Stretches (FSS)</b>	LBU	Loaded Beast Unload
	WU	Wave Unload
	BR	Beast Reach
	AR	Ape Reach
	CR	Crab Reach
	SR	Scorpion Reach
	LB	Loaded Beast*
<b>Switches and Transitions (S&amp;T)</b>	US	Underswitch
	USTap	Underswitch Tap
	JUS	Jumping Underswitch
	SKT	Side Kickthrough
	J-SKT	Jumping Side Kickthrough**
	L-SKT	Levitating Side Kickthrough**
	FS	Full Scorpion
	SS	Scorpion Switch
	FStep	Front Step
	FST	Front Step Through
	FKT	Front Kickthrough

\*¡Recuerda que Loaded Beast es una posición base! La hemos agrupado con FSS aquí para facilitar la referencia.

\*\*Al escribir Jumping or Levitating Side Kickthrough, verás una L - or J - lo que significaría levitar o saltar a.

**COMO ESCRIBIR UN FLOW**

Usamos la misma fórmula verbal de Call Out en nuestros Flows escritos. Ya sea que escribas o hables, la clave es recordar usar DIRECCION > MIEMBRO > COMMAND, o, en el caso de Jumping o Levitating Side Kickthroughs, ACCION > DIRECCION > MIEMBRO > COMANDO.

Por ejemplo:

L L SKT = Left Leg Side Kickthrough (pierna izquierda Side Kickthrough)

Dentro de todos los Flows escritos, utilizamos signos de puntuación para indicar cómo se realiza la transición entre cada movimiento y dónde termina un movimiento y comienza otro.

Aquí hay algunas pautas a seguir al escribir tus Flows:

- Comienza siempre con la posición base, escribiendo el nombre completo. Por ejemplo, si dirías "Set Crab", escribirías "Crab".
- Usa comas entre cada llamado, a menos que requiera un TO/INTO (ver siguiente punto).
- Para Call Outs que utilizan un TO/INTO, usa un guión en lugar de las palabras TO o INTO. Por ejemplo, "Left leg Underswitch TO Loaded Beast" se escribiría como "L L US - LB".
- También usarías un guión para representar el comando "Return To" o "Volver a" después de un FSS.
- Cuando regreses a una posición después de un FSS, escribe el nombre completo de la posición a la que estás regresando, por ejemplo: "Right Crab Reach, return to Crab" se escribiría como "R A CR - Crab". La excepción es Loaded Beast, que se escribe como "LB".

Comando/Movimiento	Símbolo
"Set"	"Ape", "Beast", Crab" or "Loaded Beast"
Regular transition to next move	, (coma)
TO/INTO	- (guión)
Return to	- (guión)
PB-	Pop back to
Sl-	Slide to

Ejemplo 1:

***Crab, PI US, PD US, PI JUS - PD SKT***

Traducido a:

*Set Crab*

*Pierna izquierda Underswitch*

*Pierna derecha Underswitch*

*Pierna izquierda Jumping Underswitch TO pierna derecha Side Kickthrough*

Ejemplo 2:

***MD CR - Crab, PI FS, Crab***

Traducido a:

*Mano derecha Crab Reach*

*Return to Crab*

*Pierna izquierda Full Scorpion*

*"Set" Crab*

Ejemplo 3:

***MD CR - Crab - PI JUS***

Traducido a:

*Mano derecha Crab Reach*

*Return to crab INTO*

*Pierna izquierda Jumping Underswitch*

Nota: En este ejemplo, el primer guión indica "volver a" porque estamos volviendo a la posición base de Crab, que está escrita. El segundo guión indica el comando "INTO", lo que significa que no queremos que la mano que alcanza haga contacto con el suelo antes de entrar en el Jumping Underswitch.

**FLAWS**

**FLAWS MUESTRA**

A continuación encontrarás 5 flows de muestra para ayudarte en tu propio progreso. Al igual que Beast Flow, estos flows son excelentes ejemplos de cómo las piezas pueden encajar entre sí, ¡solo ten en cuenta que las combinaciones son infinitas! Practica cada flow, ya sea repitiéndolo tal como está escrito o liderando con la pierna opuesta.

Consultando las abreviaturas en la página 73, traduce las versiones completas de Call Outs al formato escrito correcto. ¡Marca la casilla en la parte inferior de la página siguiente para encontrar las respuestas correctas para cada Flow!

<b>FLOW</b>	<b>Call Out</b>	<b>Flow escrito</b>
<b>1</b>	Set Crab Pierna Derecha Underswitch Pierna Izquierda Underswitch Mano derecha Crab Reach, return to Crab Mano izquierda Crab Reach, return to Crab	

<b>FLOW</b>	<b>Call Out</b>	<b>Flow escrito</b>
<b>2</b>	Set Crab Pierna Derecha Full Scorpion Pierna Izquierda Underswitch Pierna Derecha Side Kickthrough Jump to pierna izquierda Side Kickthrough Set Crab	

<b>FLOW</b>	<b>Call Out</b>	<b>Flow escrito</b>
<b>3</b>	Set Loaded Beast Wave Unload, return to Loaded Beast Pierna Derecha Beast Reach TO Front Step, return to Loaded Beast Pierna Derecha Front Kickthrough, pop it back to Loaded Beast Pierna izquierda Underswitch TO mano derecha Crab Reach, return to Crab	

<b>FLOW</b>	<b>Call Out</b>	<b>Flow escrito</b>
<b>4</b>	Set Beast Pierna Derecha Side Kickthrough Levitate to Pierna Izquierda Side Kickthrough Pierna Izquierda Jumping Underswitch INTO Mano izquierda Crab Reach, return to Crab INTO Pierna Derecha Underswitch	

**FLAWS**

FLOW	Call Out	Flow escrito
5	Set Crab Pierna Derecha Jumping Underswitch Pierna Derecha Full Scorpion Pierna Izquierda Jumping Underswitch Pierna Izquierda Full Scorpion Jump to Pierna Izquierda Side Kickthrough Levitate to Pierna Derecha Side Kickthrough Pierna Derecha Underswitch INTO Loaded Beast Pierna Derecha Front Step Through, return to Loaded Beast Pierna Izquierda Front Kickthrough, pop back to Loaded Beast Set Beast	

Respuestas:

<p>Flow 1: Crab, R L US, L L US, R A CR - Crab, L A CR - Crab                      Flow 2: Crab, R L FS, L L US, R L SKT, L L J-SKT, Crab                      Flow 3: Loaded Beast, WU - LB, R L BR - FStep - LB, R L FKT - LB, L L US - R A CR - Crab                      Flow 4: Beast, R L SKT, L L L-SKT, L L JUS - L A CR - Crab - R L US                      Flow 5: Crab, R L JUS, R L FS, L L J-SKT, R L L-SKT, R L L-SKT, R L US - LB, R L FST - LB, L L FKT - LB, Beast</p>
--

# **CHAPTER 5**

# **PRÁCTICA**

**COMENZANDO TU PRACTICA DE ANIMAL FLOW**

Ahora que has completado el taller, tienes un montón de información, pero ¿dónde y cómo comienza tu práctica?

**ENTRENA LOS FUNDAMENTOS**

La mejor manera de empezar a practicar AF de inmediato es entrenar los fundamentos. Es común que los nuevos estudiantes que acaban de completar el curso quieran enfocarse solo en las Flows u otras partes que les gusten especialmente. Si bien no hay nada malo en concentrarse en los movimientos que nos hacen sentir bien, es importante entrenar constantemente TODOS los movimientos.

Incluso si es solo por una repetición o dos, al practicar cada movimiento, mantendrás los patrones frescos en tu sistema.

**EJEMPLO DE CALENTAMIENTO**

Aquí hay un ejemplo del calentamiento que Mike realiza cada vez que practica AF:

1. **Movilización de muñecas:** Realiza cada movilización de muñeca y cualquier estiramiento / activación / movilización de muñeca adicional que tengas en tu caja de herramientas.
2. **Activaciones:** Realiza las activaciones de Beast y Crab en tu nivel actual. Realiza al menos dos sets de cada una con máximo tiempo (con la técnica perfecta).
3. **Form Specific Stretches:** Realiza el Form Specific Stretch flow de la sección anterior. Realiza al menos dos repeticiones de cada estiramiento o haz todo el flow al menos dos veces.
4. **Formas de Traslación:** Realiza tus ABC, asegurándote de cubrir cada variación de cada base.

**Ape** – Lateral Ape versions 1,2,3, y Forward Traveling Ape

**Beast** – Forward, Reverse, Lateral

**Crab** – Forward, Reverse

5. **Switches & Transitions:** Repasa cada Cambio y Transición de cada categoría, incluso si es solo por un par de repeticiones. Llámalos en voz alta o en tu mente.

Underswitch

---

Underswitch Tap	Levitating Side
Jumping Underswitch	Kickthrough
Side Kickthrough	Scorpion Switch
Jumping Side Kickthrough	Full Scorpion
	Front Step
	Front Step Through
	Front Kickthrough

6. **Práctica:** En este punto, puedes decidir cómo quieres pasar el resto de tu sesión de práctica. Puedes enfocarte en fluir libremente, diseñar una Flow, practicar algo en lo que no seas fuerte o practicar las cosas que realmente te gustan. Es probable que desees dedicar tiempo a las cosas que más te gustan, pero recuerda que para convertirte en un Flowist completo, necesitarás invertir tiempo en las áreas que te resulten más desafiantes al principio de tu recorrido.

### PRACTICANDO TUS CALL OUTS

El lenguaje de Animal Flow es tan importante como los movimientos, y al igual que aprender cualquier idioma nuevo, ¡requerirá práctica y constancia!

Tendrás la oportunidad de usar el lenguaje Call Out mientras enseñas los movimientos de Animal Flow a tus clientes y en tus clases, pero no tengas miedo de usarlo en tu práctica personal. Recomendamos encarecidamente llamar tus propios movimientos en voz alta o para ti mismo mientras practicas. Esta es una forma sencilla de practicar un poco más y realmente afianzar el lenguaje.

Aquí tienes algunas formas excelentes de practicar tus Call Outs o Llamados:

1. **Grabación de voz.** La mayoría de los smart phones tienen una aplicación de Notas de Voz o Memo de Voz que te permite grabar tu voz. Diseña una Flow de 8-12 movimientos y luego grábala (¡lentamente!) en tu dispositivo. Reproduce la grabación mientras practicas el Flow. También puedes hacer esto con el Beast Flow, cualquiera de los Flows de muestra incluidas en este manual y cualquiera de los Flows de tareas que se publican en el grupo de Instructores Certificados de Animal Flow en Facebook.

2. **Práctica vocal tú solo.** Aunque al principio se siente un poco extraño, una de las mejores formas de dominar el lenguaje de Llamados es vocalizarlo en tu propia práctica.
  - Puedes hacer el Call out de cada uno de tus ejercicios de manera completa, de la misma forma que lo hacemos durante el taller, por ejemplo, si realizas Front Steps, Llamarías el movimiento (Pierna izquierda Front Step") antes de iniciarlo.
  - Intenta combinar la práctica de Llamados con la exploración de Free Flow. Establece un timer de 1-2 minutos y vocaliza cada movimiento mientras lo realizas. Esto agrega una capa adicional de complejidad ya que necesitas ser consciente del desarrollo espontáneo de Flows.
  
3. **Involucra a otros instructores.** Reúnete (en línea o en persona) y practica tus llamados ya sea construyendo un Flow juntos en tiempo real o jugando un juego de 'pasar', donde se turnan para contribuir 2-3 movimientos a un Flow. Practiquen el lenguaje de Llamados a medida que avanzan.

### THE MOVEMENT MATRIX – LA MATRIZ DE MOVIMIENTO

La Matriz de Movimiento es un recurso completo con todos los movimientos o combinaciones posibles que puedes usar al diseñar una Flow de Nivel 1. La Matriz te muestra todas las diferentes formas en las que puedes entrar o salir de una posición y sus correspondientes Llamados. Incluye las posiciones de Base, Switches y Transiciones y Estiramientos de Forma Específicos. Ninguna de las Formas de Traslacion están incluidas en la Matriz, ya que no se usan en las Flows de Nivel 1.

La Matriz de Movimiento es una excelente manera de comprender mejor los Llamados o Call Outs y las innumerables opciones disponibles al crear una Flow con movimientos de Nivel 1. Este recurso es muy recomendable para cualquiera que diseñe la Flow para su "Test Out" o evaluación o aquellos que busquen llevar su práctica al siguiente nivel.

*Consulta tus Recursos en Línea para Instructores → Matriz de Llamados/Movimiento.*

### THE ACCELERATOR COURSE – EL CURSO ACELERADOR

El Acelerador es un curso de 8 semanas diseñado para ayudarte en la preparación para tu Evaluación. Mike Fitch te guiará a través de materiales de estudio semanales, te asignará tareas para practicar durante la semana y evaluará tus conocimientos a lo largo del

camino. Se recomienda seguir el curso semanalmente, aunque también puedes realizarlo a tu propio ritmo. Para aquellos que desean convertirse en instructores certificados, es importante tener en cuenta el plazo de 30-90 días para la Evaluación mientras avanzas en el Acelerador.

El Acelerador es opcional, pero se recomienda encarecidamente para cualquiera que desee profundizar en su práctica y conocimiento del material de Nivel 1 y aprobar su Evaluación con facilidad.

### **MANTENTE ACTUALIZADO CON TU PRACTICA**

Encontrarás muchas formas de actualizarte y refrescar tu práctica de Animal Flow. Éstas incluyen:

#### **SOCIAL MEDIA**

##### **Facebook**

Tenemos una increíble comunidad global de instructores de Animal Flow, y es fácil interactuar con ellos en nuestra página privada de Facebook. Solicita unirse al grupo de instructores certificados de Animal Flow en:

**[www.facebook.com/groups/AnimalFlowCoaches/](https://www.facebook.com/groups/AnimalFlowCoaches/)**

Se te pedirá que respondas dos preguntas cuando solicites unirse, así que asegúrate de responderlas. Si tu nombre de Facebook es diferente del nombre con el que te tenemos registrado, envíanos un correo electrónico para informarnos.

Una vez en la página, verás que otros instructores publican constantemente sus videos y preguntas de práctica. También encontrarás lo que llamamos "Asignación de tarea semanal", de uno de nuestros Masters Instructors. La tarea siempre es divertida y desafiante, pero la mejor parte es que si publicas un video de haciendo la tarea, recibirás comentarios personales de uno de nuestros Masters Instructors.

Ten en cuenta que algunas regiones, incluidas Australia / Nueva Zelanda, España, Reino Unido y otras, también tienen grupos más pequeños para instructores de esa área.

##### **Instagram**

Si estás en Instagram, echa un vistazo y sigue la página **@AnimalFlowOfficial**. Todos los días repostamos una publicación relacionada con Animal Flow de uno de nuestros instructores. Una vez que te conviertas en Instructor Certificado, asegúrate de etiquetarnos en tus publicaciones para que puedas ser destacado. También compartimos regularmente menciones de clases que están sucediendo en todo el mundo, etiquétanos en tus historias

de IG para que podamos compartir lo que estás haciendo. ¡Recuerda geolocalizar tu ubicación para que sea fácil para las personas encontrarte!

### **ANIMAL FLOW ON DEMAND**

El canal On Demand de Animal Flow es un servicio de suscripción que le brinda acceso ilimitado a tutoriales, clases y flows con Mike y el equipo de Master Instructors.

<https://ondemand.animalflow.com>

Como un parte importante de nuestra comunidad Animal Flow, obtienes acceso a tarifas especiales y descuentos para On Demand así que si estás buscando inspiración para tu práctica de Flow, o recordatorios sobre esos pequeños y críticos detalles en tu ejecución técnica, asegúrate de tomar ventaja de ello!

### **THE FLOWIST**

The Flowist es la revista digital de Animal Flow que aborda una amplia gama de temas dentro de las categorías de Juego, Práctica, Rendimiento, Perspectivas y Noticias. Los artículos discuten una amplia variedad de temas e incluyen, entre otros, formas de mejorar tu técnica, cómo incorporar el flow en tus otras prácticas de movimiento, aplicaciones específicas de AF para deportes, eventos basados en la comunidad e investigaciones científicas actuales u otras publicaciones.

The Flowist es para todos aquellos que deseen ampliar su comprensión de la aplicación de Animal Flow y mantenerse actualizados con los últimos desarrollos.

<https://animalflow.com/the-flowist/>

### **JAMS (encuentros)**

Una de las cosas de las que más nos enorgullecemos en Animal Flow es de nuestra comunidad. Es muy común que los instructores de Animal Flow se reúnan entre ellos en todo el mundo. Esto puede ser con otros instructores de tu área con los que practiques regularmente, o puede ser un encuentro único cuando estás visitando un lugar nuevo. Siéntete libre de publicar en la página de Instructores de Facebook que estarás viajando y te gustaría reunirte, o que estarás organizando un encuentro y ver quién está disponible en tu área.

## ¿Qué hago en un encuentro?

Los Jams no siguen un formato estricto, pero las plantillas generales de práctica compartidas en la sección anterior son una excelente manera de calentar y practicar los conceptos básicos en grupo. A partir de ahí, los encuentros ofrecen la oportunidad de practicar los Llamados (Call Outs) con otros, ensayar secuencias cortas de movimientos o crear un Flow completo.

### ÁREA DE RECURSOS PARA INSTRUCTORES

Ofrecemos recursos adicionales en el sitio web de Animal Flow. El nivel de acceso que tienes depende de si has completado el proceso de certificación o no.

1. **Todos los estudiantes del Taller:** Todos los que completen el taller tienen acceso al tutorial de Llamados (Call Outs) para el Nivel 1. En este video, Mike ofrece una descripción detallada del lenguaje de Llamados: Debes hacer tu “log in” o inicio de sesión para tener acceso a esa sección.
2. **Instructores Certificados:** Una vez que hayas aprobado tu Evaluación (Test Out) y seas oficialmente un Instructor Certificado de Animal Flow, tendrás acceso al resto del Área de Recursos para Instructores (Instructor Resource Area). Esto incluye videos adicionales con consejos, archivos de todas las tareas anteriores, formatos de clases grupales de muestra y un video de Mike enseñando una clase de ejemplo. Aquí también encontrarás el Acuerdo del Instructor (Instructor Agreement), Preguntas frecuentes (FAQ), Pautas de Marca Registrada (Trademark Guidelines), el Código de Conducta (Code of Conduct) y otra información útil.

También es donde puedes acceder para comprar tus camisetas y tank tops de Instructor Certificado de Animal Flow.

**TALLERES AVANZADOS**

Ofrecemos numerosas oportunidades para que usted avance en su práctica de Animal Flow.

**NIVEL 2**

Los talleres del Nivel 2 están abiertos a cualquiera que haya completado el Nivel 1. Aprenderás a realizar con éxito los movimientos del Nivel 2, así como a integrarlos con el Nivel 1 para crear Flows extendidos con un mayor grado de complejidad e intensidad. La agenda de dos días incluye:

- ✓ Revisión de los movimientos clave del Nivel 1
- ✓ Introducción al equilibrio en manos: Tuck Balance
- ✓ Nuevas transiciones: Reaching Underswitch, Scorpion Sweep, Crocodile Roll, Pop Out, Roll Through y Underswitch a Ape
- ✓ Nuevas formas de desplazamiento: Bear, Leopard, Crocodile Crawl
- ✓ Mayor comprensión de Energy Rolls, Redirects y Brakes
- ✓ Cómo usar estratégicamente los cambios de ritmo
- ✓ Integración adecuada de las Formas de Traslacion.
- ✓ Combinación de movimientos del Nivel 1 y Nivel 2
- ✓ Diseño de Flows intermedios

**NIVEL 3**

Los talleres del Nivel 3 están abiertos a todos aquellos que hayan completado sus certificaciones de Nivel 1 y Nivel 2. Para asistir a un taller del Nivel 3, debes ser capaz de mantener un Tuck Balance durante un mínimo de 1 segundo según lo requerido para la Evaluación (Test Out) del Nivel 2.

La agenda incluye, entre otros:

- ✓ Entrenamiento de Tuck Balance y Float
- ✓ Desglose de movimientos y lenguaje del Nivel 3
- ✓ Trabajar con la fuerza de reacción del suelo
- ✓ Crear estilo a través de la exploración del sistema esquelético

- ✓ Musicalidad y Free Flow (Flujo libre)

Seminarios sobre:

- ✓ Los 4 Pilares
- ✓ Rango de Movimiento para el Equilibrio en Manos
- ✓ Anatomía y biomecánica de Flow
- ✓ Movilidad de la respiración

Antes del taller, tendrás acceso al grupo privado de Facebook para estudiantes donde Mike publicará tareas y otra información para ayudarte a prepararte para el taller y tu certificación del Nivel 3.

### **SEMANAS DE MENTORÍA – MENTORSHIP WEEKS**

Ofrecemos una semana de mentoría al año, en diferentes lugares del mundo.

En una mentoría, te unirás a Mike Fitch y a selectos Master Instructors para una semana completa (7 días/6 noches) de aprendizaje inmersivo. Cubriremos una amplia gama de sesiones que tienen como objetivo mejorar, implementar y promover tus habilidades de Animal Flow. El currículo de una semana varía en cada ubicación, pero generalmente incluye actualizaciones del sistema AF y los últimos desarrollos científicos, clases grupales, aplicaciones para poblaciones especiales, diseño avanzado de Flows y más. Además, disfrutarás de actividades sociales increíbles con otros Instructores de Animal Flow y realizarás aventuras fantásticas en las áreas circundantes.

### **RETOMAR UN CURSO**

No importa cuánto tiempo hayas estado practicando Animal Flow, siempre hay beneficios en volver a tomar tu taller del Nivel 1 para repasar los conceptos específicos y mejorar tu práctica. Una vez que hayas tomado el Nivel 1, serás elegible para retomar el taller por solo 50% de la tarifa anunciada. Envía un correo electrónico a [admin@animalflow.com](mailto:admin@animalflow.com) con el taller al que desea asistir y te haremos saber cómo asegurarlo.

Un descuento de 50% será disponible si deseas volver a tomar tu Nivel 2 también.

# **APÉNDICES**

**INSTRUCCIONES PARA TU TEST – EL “TEST OUT”**

Para convertirte en un Instructor Oficial / Certificado de Animal Flow, deberás demostrar que has dominado lo que has aprendido y que puedes guiar a tus clientes o estudiantes. Esto se hace a través de la "Prueba de Certificación" o "Test Out".

Las pruebas de certificación deben realizarse en un plazo de 30 a 90 días después de completar tu taller. Habrá dos secciones en el Test Out y cada una deberá ser enviada en su propio video, como se indica a continuación:

- **Video 1:** Realizando los movimientos tú mismo
- **Video 2:** Crea tu propio Flow y hacienda el Call Out del mismo a otra persona.

También puedes optar por asistir a una sesión en vivo del Test Out. Las pruebas en vivo se ofrecen en persona en algunas ciudades o en línea algunas veces al año. Los requisitos de la prueba son los mismos, ya sea que realices la prueba en vivo o envíes un video.

Algunas pruebas en vivo son dirigidas por los Master Instructors que combinan el proceso de la prueba con una revisión de los movimientos. Se cobran tarifas de inscripción para los eventos combinados de revisión y prueba organizados por los Master Instructors.

**VIDEO 1: REALIZA LOS MOVIMIENTOS TÚ MISMO**

Demuestra que puedes realizar cada uno de los movimientos de Animal Flow que se enumeran a continuación.

- 1. Realiza repeticiones de cada movimiento según la lista detallada a continuación.** Por ejemplo, los FSS requieren 2 repeticiones por lado y los S&T requieren de 3 a 4 repeticiones por lado.
- 2. No coloques los movimientos en un flow.** Queremos ver cada movimiento claramente, uno por uno, y **en el orden preciso que se indica a continuación.**
3. Puedes hacer los movimientos secuencialmente uno tras otro sin detenerte. Sin embargo, recomendamos tomar descansos para asegurar que tu técnica no se deteriore por la fatiga. Por favor, no grabes los períodos de descanso.
4. Hacer los movimientos fuera de orden, en un flujo o con demasiadas repeticiones, puede duplicar o triplicar el tiempo que lleva al Master Instructor calificar tu video y retrasar los resultados de tu prueba.

En esta sección, queremos ver que entiendes la intención y secuenciación de cada movimiento del Nivel 1. ¡Presta atención a tu forma y a los detalles!

A continuación, se presenta la lista de movimientos a demostrar y sus repeticiones requeridas:

**Estiramientos de Forma Especificos (FSS) - 2 repeticiones cada uno**

1. Loaded Beast - Unload (2 repeticiones)
2. Wave Unload (2 repeticiones)
3. Beast Reach (2 repeticiones por lado)
4. Ape Reach (2 repeticiones)
5. Crab Reach (2 repeticiones por lado)
6. Scorpion Reach (2 repeticiones por lado)

**Formas de traslación - 5-6 repeticiones por lado**

1. Lateral Traveling Ape Versión 1 – Cadera Baja
2. Lateral Traveling Ape Version 2- Cadera Alta
  - a. Cadera Alta High Hip Modified Beast Pause (3-4/direction)
  - b. Integrado como un movimiento (3-4/direction)
3. Lateral Traveling Ape Version 3 – Reaching
4. Forward Traveling Ape
5. Traveling Beast – Forward and Reverse
6. Traveling Crab – Forward and Reverse

**Switches y Transiciones**

1. Underswitch
2. Underswitch Tap
3. Jumping Underswitch
  - a) Pausa en Modified Beast (2 repeticiones por lado)
  - b) Integrada como un movimiento (2 – 4 repeticiones por lado)
4. Side Kickthrough
5. Jumping Side Kickthrough
6. Levitating Side Kickthrough
  - a. Pausa en High Hip Modified Beast (2 reps/por lado)
  - b. Integrado como un movimiento (2 – 4 reps/por lado)
7. Scorpion Switch
8. Full Scorpion
9. Front Step Through
10. Front Kickthrough

**VIDEO 2: DISEÑA Y EJECUTA EL CALL OUT DE UN FLOW**

En esta sección, evaluaremos tu capacidad para diseñar y hacer el Call out correctamente de un flow a tu participante. Deberás diseñar un flow de 90 segundos con 12-15 movimientos y enseñarlo a un cliente, amigo o alguien que haya tomado el taller.

Aquí algunas reglas y pautas:

1. El flujo debe durar 90 segundos e incluir 12-15 movimientos.

**2. Utiliza solo movimientos del Nivel 1 de las categorías de Switches y Transiciones y Estiramientos Específicos de Forma (FSS).**

3. No incluyas Activaciones o Formas Traslación en el flow.

**4. Tanto tú como tu participante deben aparecer en la cámara para el flow.** No realizarás el flow tú mismo. En su lugar, lo enseñarás a otra persona y grabarás un video de ti mismo haciendo el Call Out de flow mientras ellos lo realizan. Para el momento de grabación, tu participante ya deberá haber aprendido el flow y solo necesitarás proporcionar correcciones y señales adicionales si es necesario.

5. Si el participante comete un error, corrígelo y continúa. No te detengas a enseñar nuevamente el movimiento. Queremos ver que reconoces el error y das instrucciones para corregirlo. Si el estudiante comete un error importante que requiere una explicación adicional, simplemente detente y vuelve a grabar el video.

**6. No uses notas al llamar el flow,** ya que esto te distrae de tu capacidad para guiar activamente a tu participante.

7. El Flow es una oportunidad para demostrar tu comprensión de cómo los movimientos funcionan juntos. Como tal, **no repitas el mismo movimiento de un lado al otro de manera alterna,** ya que esto no se presta al concepto de fluidez y optimización de la variabilidad del movimiento.

8. Si el inglés no es tu idioma principal, puedes llamar la dirección y la extremidad en tu idioma preferido, así como cualquier guía que requiera tu participante. Recuerda que los nombres de los movimientos de Animal Flow deben ser siempre en inglés.

**ENVIANDO TUS VIDEOS****1. FECHAS DE ENTREGA:**

Te recomendamos que comiences a practicar poco después del taller para estar listo para **enviar tus videos entre 30 y 90 días.**

- No envíes tus videos antes de 30 días, ya que creemos que necesitas al menos ese tiempo para practicar.
- No esperes más de 90 días, ya que vemos un alto grado de preparación y éxito dentro de ese plazo. Después de 90 días, comenzamos a ver una disminución significativa en los detalles y el éxito.
- Si tienes una lesión u otra razón que te impida completar tus videos de Test Out dentro de los 90 días, solicita una extensión enviándonos un correo electrónico a [Certifications@AnimalFlow.com](mailto:Certifications@AnimalFlow.com). Se te concederá una extensión de 90 días, pero te pedimos que no abuses del proceso de extensión.
- Si tu video se envía 180 días o más después de tu taller, tendremos que cobrar una tarifa adicional de \$50. Una entrega tardía crea trabajo adicional no planificado y generalmente debemos pagarle a otra persona para que se encargue de la calificación de las entregas tardías de Test Out.
- Si no has enviado tu video dentro de un año después del taller, deberás volver a tomar el taller (con un 50% de descuento) o contratar a uno de los Master Instructors para recibir entrenamiento individual para que estés listo para enviarlo.

**2. Formatos de video: envía solo dos videos.** Uno para la Sección 1 (Realizando los Movimientos) y otro para la Sección 2 (coacheando el Flow).

**3. Calidad del video:** los videos no necesitan tener una calidad muy alta. Simplemente queremos ver que puedas realizar los movimientos y hacer los llamados del Flow.

A. Filmar con un teléfono móvil es adecuado.

B. **No es necesario** incluir etiquetas, gráficos o ediciones elaboradas.

C. Asegúrate de que podamos escucharte en la sección de guía. Evita filmar en gimnasios ruidosos, lugares con mucho ruido de fondo o con música.

D. Filma en HORIZONTAL. Si filma en vertical, es probable que salgas del encuadre.

**4. Música:** NO utilices música en tu video.

- La música con derechos de autor será bloqueada por YouTube, lo que hará que tu video sea inaccesible para nosotros.

5. **Uploading:** carga tus videos en tu propio canal de transmisión de video (YouTube, Vimeo) o en nuestra carpeta de Dropbox. NO nos envíes videos como archivos adjuntos de correo electrónico que deban descargarse, incluidos a través de WeTransfer o Google Drive. No podemos aceptar videos que debamos descargar para ver.

- Si no tienes un canal de video similar a YouTube, puedes cargar tus videos en nuestra cuenta de Dropbox a través del enlace de solicitud de video en el formulario de envío de pruebas de Google.
- Si estás cargando tus videos en tu propio canal de YouTube u otro servicio de transmisión de video, asegúrate de que el video esté configurado como NO LISTADO. NO lo pongas en "privado" ni en "público". Si es privado, no podemos verlo y se retrasará la calificación de tu video. Si es público, cualquier persona puede ver la prueba y te pediremos que elimines el video.

### **COMO MANDAR TU EVALUACION "TEST OUT"**

Para enviar tus videos para tu evaluación, deberás seguir las instrucciones que se encuentran en el tab de "Instructor Resources" en el sitio web; deberas estar "logged in" a tu cuenta para poder acceder el sitio de envio de Level 1. Se te pedira que proporciones la siguiente informacion:

- Tu nombre completo utilizado para la inscripción.
- Tu nombre completo tal como te gustaría que aparezca en tu Certificado.
- Tu dirección de correo electrónico.
- La fecha, ubicación y Master Instructor del taller al que asististe.
- Tu ubicación actual (esto se incluirá en tu anuncio en redes sociales).
- Proporciona los enlaces a tus DOS videos de Prueba de Certificación cargados, o cárgalos en el enlace de Dropbox (los detalles los encontraras en "Instructor Resources").
- Si estás solicitando convertirte en Instructor Certificado de Animal Flow, deberás cargar tus credenciales que califiquen. Esto puede incluir tus certificaciones de entrenamiento personal o de fitness grupal; entrenamiento para ser instructor de yoga; experiencia como instructor de artes marciales y/o danza; un título relacionado u otras credenciales aprobadas. Las credenciales no necesitan ser del año en curso, pero debes haberlas obtenido previamente. Si no tienes una copia para cargar, puedes listarlas en el formulario.
- Carga una foto de ti realizando tu movimiento favorito de Animal Flow (esto se usará para tu anuncio en redes sociales).

**EVALUACIÓN**

1. Tu envío de video será evaluado por uno de nuestros Master Instructors. Puede ser el MI que enseñó tu taller u otro MI. Todos los MIs reciben el mismo entrenamiento para la evaluación de pruebas.
2. El Master Instructor utiliza un Formulario de Evaluación para calificar tu video. El MI asignará puntos para cada sección y te enviará por correo electrónico el Formulario de Evaluación con notas sobre las áreas que necesitan más práctica.
3. Debes obtener al menos un 80% para aprobar. Si no apruebas, podrás volver a enviar tu video nuevamente.
4. Puede tomar hasta 3 semanas para recibir tus resultados.

**RESUBMISSIONES**

1. Si no apruebas tu prueba de video en el primer intento, recibirás una retroalimentación detallada de tu MI con notas sobre lo que necesitas corregir. Tienes permitido volver a enviar tu prueba. Por lo general, el MI te pedirá que reenvíes solo los movimientos o áreas específicas que necesiten trabajo. No hay tarifa para esta resubmisión.
2. Si aún no apruebas después de tu segundo intento, se requerirá una tarifa de \$50 para una tercera resubmisión. Esta tarifa cubre los costos en los que incurrimos al pagar al MI por las horas adicionales que dedica a revisar el mismo video del estudiante. Si no apruebas en el tercer intento, deberás volver a tomar el taller (con un 50% de descuento) o contratar a un MI para recibir entrenamiento individual según sea necesario.
3. Te pedimos que tomes el proceso de envío en serio: sigue las instrucciones y presta mucha atención a la retroalimentación. No envíes una prueba de baja calidad solo para ver qué comentarios recibirás.

<b>CHEAT SHEET: LEVEL 1 SCORPION VARIATIONS</b>			
	<b>Empieza en</b>	<b>Termina en</b>	<b>Notas</b>
<b>Scorpion Reach</b>	Loaded Beast 	Loaded Beast 	
	<b>Scorpion Switch</b>	Static Beast 	Modified Crab 
<b>Full Scorpion</b>	Static Crab 	Modified Crab 	

**TERMINOS DE ANIMAL FLOW****Miembro base**

El brazo o la pierna que permanece conectado al suelo durante el inicio o la totalidad de un movimiento. Por ejemplo, en un Pierna Izquierda Front Step,, la mano/ brazo derecho permanece en posición durante todo el movimiento, convirtiéndolo en el brazo 'base'.

**Posición base**

Ape, Beast, Crab o Loaded Beast se conocen como Posiciones Base.

**Llamado o “Call Out”**

La entrega verbal de instrucciones de Animal Flow de acuerdo con las reglas del programa. Cualquier uso del lenguaje Animal Flow se considera un Call Out, ya sea que estés entrenando movimientos o combinándolos en una secuencia completa.

Una 'Llamado de estilo libre' se refiere al estilo de Flow que requiere que los Flowists respondan a movimientos que son instruidos espontáneamente. Si tu fueras a 'escribir la llamada' como en un flow coreografiado, detallarías los nombres de los movimientos en el orden en que se van a realizar, ya sea en su totalidad o de acuerdo con las abreviaturas aprobadas. Vea más sobre 'Llamando' en la sección de lenguaje del Capítulo 4.

**Posición final**

La posición final de todos los Underswitches y Transiciones, y la segunda posición de todos los Specific Stretch Forms se conocen como 'Posiciones finales'.

**Flowist**

Alguien que practica Animal Flow.

**Flow Jam**

Un Flow Jam (o 'Jam' para abreviar) es una reunión de Flowists y está destinado a practicar Animal Flow en un entorno informal.

**Carga de hombro delantera**

Cuando los hombros están alineados delante de las muñecas en una posición de soporte de peso, como en el Forward Travelling Ape o Loaded Beast - Unload.

***Ventana de Movimiento***

Cualquier espacio creado a través del cual puede pasar una extremidad. Cuando 'abrimos una ventana de movimiento', estamos creando efectivamente un espacio de tamaño adecuado para que ocurra un movimiento. Esto puede significar dar un paso más ancho en un Front Step para proporcionar espacio suficiente para que la pierna opuesta pase. De la misma forma, al levantar miembros contralaterales en Crab o Beast crea una ventana de movimiento para traer la pierna por debajo del cuerpo en un Underswitch o en otro S&T.

***Posición "Peak" o pico.***

El término Posición Peak se refiere al punto más alto que se puede alcanzar con nuestras caderas durante las posiciones que requieren inversión. En el nivel 1 vemos esto en Wave Unload, Beast Reach, Full Scorpion, Scorpion Switch, Scorpion Reach, Levitating Side Kickthrough, and Lateral Traveling Ape – version 2.

***Press On The Gas/Pisa el acelerador***

Esta es una forma coloquial de hacer referencia al presionar el acelerador de un automóvil. Para hacerlo, en las referencias de Animal Flow colocamos nuestro tobillo en flexión plantar y levantamos los talones del suelo. Por el contrario, cuando los talones están apoyados en el suelo, consideramos que los frenos están activados.

***Posición de transición (Modified Beast, HHMB)***

Esto se refiere a una variación de una posición base que se utiliza principalmente como punto de transición.

## REFERENCIAS

- Augustsson J, Esko A, Thomee R, Svantesson U. Weight training of the thigh muscles using closed vs open kinetic chain exercises: A comparison of performance enhancement. *Journal of Orthopedic Sports Physical Therapy* 1998; Vol 27 (1):3-8
- Brindle TJ, Nyland J, Ford K, Coppola A, Shapiro R. Electromyographic comparison of standard and modified closed-chain isometric knee extension exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research* 2006; Vol 16 (1) 129-43
- Brown, Kyle. 2011. "Using Whole Body Multiplanar Exercises for Baseline Conditioning." *NSCA's Performance Training Journal*. 10(1): 6-7. [www.nscs-lift.org](http://www.nscs-lift.org)
- Burton, Lee and Gray Cook. *The Importance of Primitive Movement Patterns*. [www.performbetter.com](http://www.performbetter.com)
- Cogley RM, Archambault TA, Fibeger JF, Koverman MM, Youdas JW, Hollman JH. 2005. "Comparison of muscle activation using various hand positions during the push-up exercise." *Journal of Strength and Conditioning Research*. Aug 2005: 19(3): 628-33.
- DuCane, John. *The Five Animal Frolics: A Complete QiGong Program for High Energy, Vitality and Well Being*. Dragon Door Publications. St. Paul, MN.
- García-Massó X, Colado JC, González LM, Salvá P, Alves J, Tella V, Triplett NT. 2011. "Myoelectric activation and kinetics of different plyometric push-up exercises." *Journal of Strength and Conditioning Research*. July 2011: Vol 25(7) 2040-7.
- Gouvali MK, and K. Boudolos. 2005. "Dynamic and electromyographical analysis in variants of push-up exercise." *Journal of Strength and Conditioning Research*. Feb 2005: Vol 19(1) 146-51.
- Harman, EA; Gutekunst, DJ; Frykman, PN; Nindl, BC; Alemany, JA; Mello, RP; Sharp, and A. Marilyn. 2008. "Effects of Two Different Eight-Week Training Programs on Military Physical Performance." *Journal of Strength and Conditioning Research*. March 2008 Vol 22 (2): 524-534.
- Liebenson, C. 2004. The relationship of the sacroiliac joint, stabilization musculature, and lumbopelvic instability. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. Vol 8: 43-45.
- Myers, Thomas. 2001. *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*. Churchill Livingstone, China.
- National Academy of Sports Medicine (NASM). 2012. *Essentials of Personal Fitness Training* 4th Edition. (Editors Micheal A. Clark, Scott C. Lucett, Brian G. Sutton) Lippincott Williams & Wilkins: Baltimore, MD Capítulo 15 Pág 379
- National Academy of Sport Medicine (NASM). 2014. *Essentials of Corrective Exercise*. Jones and Bartlett Learning: Burlington, MA.

Pool-Goudzwaard, A., A Vleeming, C. Stoeckart, CJ Snilders, and MA Mens. 1998. Insufficient lumbopelvic stability: a clinical, anatomical and biomechanical approach to “a-specific” low back pain. *Manual Therapy* Vol 3: 12-20.

Puddle, Damien L. and Peter S. Maulder. 2013. “Ground reaction forces and loading rates associated with Parkour and traditional drop landing techniques.” *Journal of Sports Science and Medicine*. Vol 12: 122-129.

Quelch, Frasier. 2007. “Benefits of Multiplanar Training: The Planar Training Method.” *The IDEA Fitness Journal*. Vol 4(6). <http://www.ideafit.com/fitness-library/planar-training-method>.

Shinkle J, Nesser TW, Demchak TJ, McMannus DM. 2012. “Effect of core strength on the measure of power in the extremities.” *Journal of Strength and Conditioning Research*. Feb 2012: Vol 26 (2) 373-80.

Suprak DN, Dawes J, Stephenson MD. 2011. The effect of position on the percentage of body mass supported during traditional and modified push-up variants *Journal of Strength and Conditioning Research* Feb 2011: Vol 25(2):497-503.

The Neuroanatomical Correlates of Training-Related Perceptuo-Reflex Uncoupling in Dancers

Yuliya Nigmatullina, Peter J. Hellyer, Parashkev Nachev, David J. Sharp and Barry M. Seemungal



## **Animal Flow**

Global Bodyweight Training, LLC  
4450 Arapahoe Ave, Ste 100  
Boulder, CO 80303

Contacto: [certifications@animalflow.com](mailto:certifications@animalflow.com)

**Copyright © 2023 All Rights Reserved**