

2025



MEGAFIT REFORMER

El MegaFit Reformer® ha sido ideada para desarrollar tu fuerza, mejorar tu ritmo cardíaco y entrenar todo tu cuerpo.



ORIGEN DE MEGAFIT REFORMER

MegaFit Reformer nace como una evolución natural de los conocimientos y experiencia adquiridos por Rafael Humanes a lo largo de los años, combinando su pasión por el ejercicio físico, el Pilates y un enfoque innovador hacia el bienestar. Desde que comenzó su carrera en Pilates en 2003, Rafael se ha dedicado a profundizar en las metodologías de entrenamiento, mejorando constantemente sus habilidades y comprendiendo los beneficios de cada técnica aplicada al cuerpo.

ENTRENAMIENTO EVOLUTIVO

El MegaFit Reformer se crea a partir de este aprendizaje constante y su enfoque hacia un entrenamiento más dinámico, eficaz y adaptable a las necesidades individuales de cada persona. En lugar de limitarse a las prácticas convencionales de Pilates, MegaFit Reformer fusionó estas técnicas con principios de entrenamiento funcional, el uso de reformer y su propio toque personal de desarrollo de las clases de MegaFit.

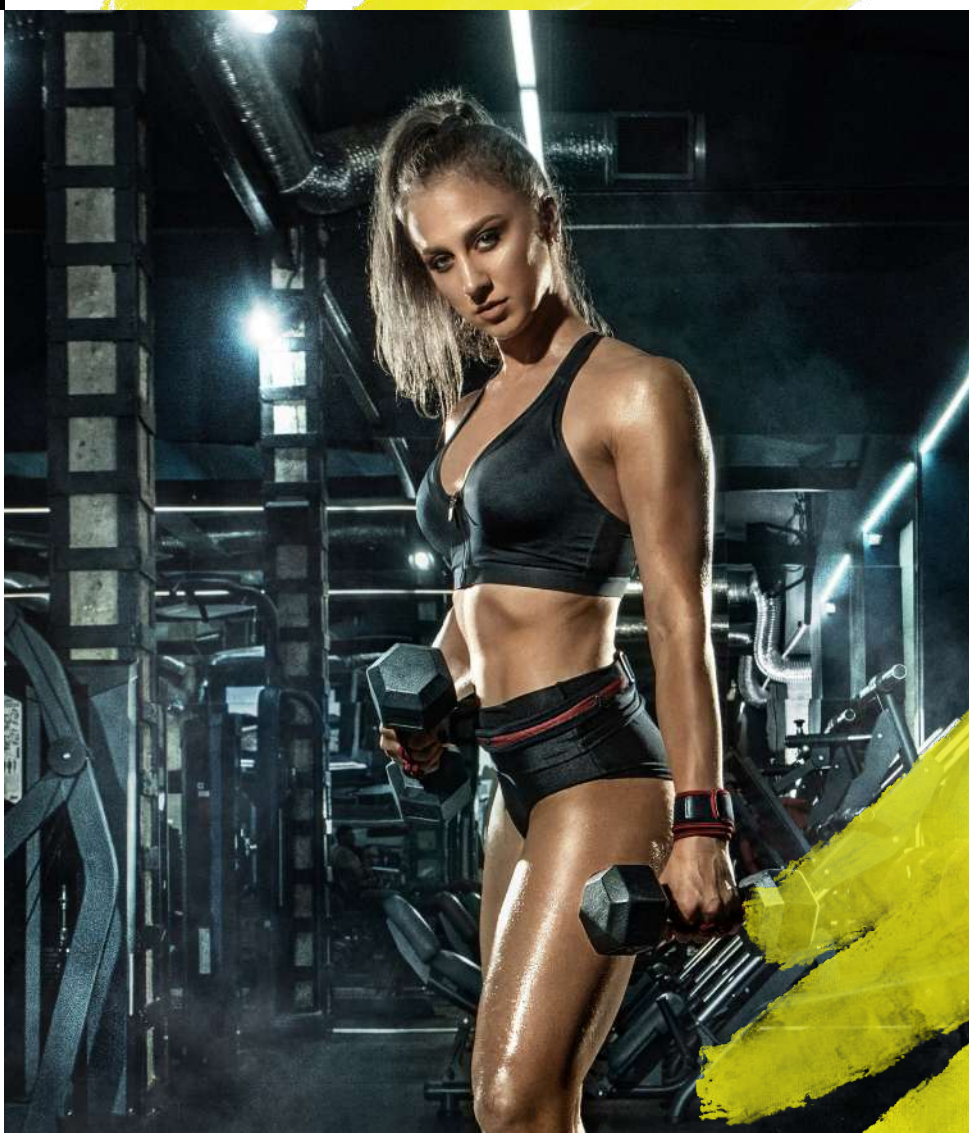
La idea de MegaFit Reformer es ofrecer un sistema de entrenamiento único que potencia tanto la fuerza, core, resistencia y la diversión. Gracias a la combinación de sus años de experiencia y formación, MegaFit Reformer ha logrado posicionarse como un método altamente eficaz para lograr una condición física óptima, adaptado a cada individuo, sin importar su nivel de experiencia en el ejercicio.

Este sistema continúa evolucionando con el mismo objetivo: ofrecer a las personas una experiencia transformadora, basada en el conocimiento, la práctica y la evolución continua del entrenamiento físico.



El entrenamiento MegaReformer es una metodología que combina fuerza, core, entrenamiento funcional, alta intensidad, música y principios de pilates utilizando el Reformer como herramienta principal.

El programa está diseñado para adaptarse a diferentes niveles de habilidad y condición física, ofreciendo una progresión que permite a los participantes mejorar su rendimiento y alcanzar sus objetivos de manera efectiva y segura. Consta de tres bloques fundamentales:



BLOQUE 1: MEGACORE

Estabilidad lumbopélvica, activación del core y fortalecimiento abdominal.

Este bloque está diseñado para mejorar la estabilidad de la zona central del cuerpo, lo que incluye la región lumbar, los glúteos, los abdominales y los músculos profundos del core. Un core fuerte es fundamental para cualquier tipo de actividad física y ayuda a prevenir lesiones.

BLOQUE 2: MEGASTRONG

Fuerza y resistencia muscular, utilizando el Reformer como herramienta de entrenamiento dirigido a el fortalecimiento de todo el cuerpo.

Este bloque se enfoca en aumentar la fuerza funcional, utilizando ejercicios que activan grandes grupos musculares y combinan trabajo de resistencia con movimientos controlados.

**CORE, FUERZA,
ALTA INTENSIDAD,
MÚSICA Y DIVERSIÓN**



BLOQUE 3: MEGA HIT

Alta intensidad, resistencia cardiovascular y tonificación muscular.

Este bloque está diseñado para aumentar la frecuencia cardíaca y trabajar la capacidad aeróbica, al mismo tiempo que se mantiene el enfoque en la tonificación muscular. El programa MegaReformer está diseñado para ofrecer un entrenamiento integral que abarca la core, fuerza, y resistencia cardiovascular. Al combinar estos tres bloques en una rutina completa, se promueve un entrenamiento equilibrado y funcional, ideal para mejorar la condición física general. Recuerda que la clave del éxito radica en la progresión gradual, la técnica adecuada y la consistencia en la práctica.



EVOLUCIÓN Y PLENITUD CON EL NUEVO

MEGAFIT REFORMER

MegaFit Reformer combina Pilates, fuerza, core y alta intensidad en un sistema innovador, eficaz y adaptable.

Mejora tu condición física, diviértete entrenando y transforma tu bienestar desde la primera clase.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA:
WWW.MEGAFITREFORMER.COM

