

EL ORIGEN DE PILATES.

El creador del método Pilates, Joseph Pilates, empezó a desarrollar su método a principios del siglo XX.

En su infancia era un niño que sufría asma y debilidad física, de ahí que sus estudios se fundamenten en fortalecer cuerpos débiles y enfermizos a través de varios ejercicios, donde la mente juega un papel importante.

Lo llama arte de la contrología. La idea consiste en usar la mente para controlar y dominar el cuerpo y su musculatura.

Más tarde en la isla de Man, trabajó como camillero ayudando a pacientes sin capacidad ambulatoria: creó e instaló en sus camas un sistema de poleas y muelles para facilitar la ejecución de los ejercicios.

Había creado un nuevo sistema de rehabilitación mucho más rápido. Este sistema, más tarde, se convirtió en el famoso aparato 'Cadillac' para usar conjuntamente con otros aparatos y el trabajo de suelo 'Matwork'.

En 1926 emigró a Nueva York, donde fundó el primer 'Pilates studio'.

Trabajo con bailarines famosos como Martha Graham y Balanchine, desde entonces su técnica, ha formado parte del trabajo diario de un buen atleta, bailarín o actor.

Pilates es un sistema de corrección postural que está formado principalmente por ejercicios de fuerza, de movilidad articular y de flexibilidad. Cuerpo y mente van unidos.

EL MÉTODO PILATES.

Es un trabajo equilibrado de fuerza y de flexibilidad donde el cuerpo entero participa en cada ejercicio, evitando las sobrecargas de determinados grupos musculares previniendo así el riesgo de lesión. Las repeticiones son pocas, buscamos calidad más que cantidad.

Este método se basa en los siguientes principios:

La respiración es fundamental en una buena ejecución de los ejercicios: Si no hay una buena sincronización entre la respiración y el ejercicio, se crea mucha tensión. Una buena respiración oxigena la sangre, aumenta el flujo sanguíneo en todo el cuerpo y revitaliza.

Un entrenamiento basado en fuerza y flexibilidad, proporciona agilidad y fortaleza en la vida cotidiana.

La colocación del cuerpo en cada postura es fundamental, se debe respetar en todo momento una correcta alineación postural.

Cuerpo y mente van unidos, trabajan juntos en todo el programa. El control muscular y la conciencia corporal ayudan a progresar con mayor celeridad.

Los abdominales, el 'core', es el centro del cuerpo, es decir, la fuerza y el equilibrio global. Los abdominales en todo momento se mantienen activos. Los abdominales tienden no solo a volverse más fuertes y planos sino que además contribuye de modo definitivo a estabilizar la zona lumbo-pélvica y a mantener una buena postura. Todos los ejercicios se inician desde los abdominales.

Estabilidad en el cuerpo: Durante toda la sesión se trabaja fuerza y flexibilidad de un modo equilibrado. En todos los ejercicios se procura alargar la musculatura en vez de acortarla, a través de elongaciones en el movimiento. En todos los ejercicios los músculos trabajan de forma excéntrica y concéntrica.

Las consecuencias valoradas de un buen trabajo siguiendo este método son:

- Mejora de la postura corporal, tonificación y fortalecimiento de todo el cuerpo.
- Mejoras en la circulación sanguínea, así como en la concentración y la conciencia corporal.
- Aumento del rendimiento deportivo, estabilidad en el cuerpo, musculatura equilibrada, bienestar.
- Mejora de la autoestima y la seguridad en uno mismo.
- Aumento de fluidez y movilidad en la columna vertebral.
- Alivio en dolores de espalda y prevenciones de lesiones.

Buscamos fluidez, control y armonía en todo los ejercicios.

LOS CINCO PRINCIPIOS

Breathing - Respiración.

En la inhalación las costillas se expanden en tres dimensiones: anterior, lateral y posterior, sin dilatar los abdominales. En la exhalación, los oblicuos y el transversus presionan el aire hacia fuera, creando una contracción abdominal.

Pelvic placement – colocación pélvica.

Hay dos posiciones: neutro y imprint.

Neutro: el a.s.i.s. y el hueso pélvico se mantienen en el mismo plano.

Imprint: apoyamos ligeramente la zona lumbar en el suelo a través de la contracción abdominal.

Ribcage placement – colocación de las costillas.

Mantener las costillas controladas a través de la contracción de los abdominales, sobre todo los oblicuos. Una mala colocación de las costillas puede provocar una anteversión de la pelvis.

Scapular movement and stabilization – movimiento y estabilización de la escápula.

Deslizar hacia abajo las escápulas encima de las costillas en forma de V, reduciendo tensión en la musculatura cervical y la parte superior del trapecio.

Head and cervical placement – colocación de cabeza y cervical.

La cabeza debe estar colocada en una posición neutra sobre los hombros. Al producir una flexión del tren superior, se inicia el movimiento desde la flexión cráneo-vertebral. Es una flexión desde las dos primeras vértebras cervicales. Es también una elongación de la parte posterior de la espina cervical. Entre la barbilla y el pecho debe haber la distancia de un puño.

NIVEL ESSENTIAL.

WARM UP.

Breathing: respiración.

Imprint and release: imprint y neutro.

Hip release: movilidad de la articulación de la cadera.

Spinal rotation: rotación de la columna.

Cat stretch: estiramiento del gato.

Hip rolls: movilidad de la espalda.

Scapula isolation: movilidad de la escapula.

Arm circles: círculos de los brazos.

Head nods: flexión craneo-vertebral.

Elevation & depression of scapula: elevación y descenso de la escapula

EXERCICES

Ab prep

Breast stroke preps

Shell stretch

Hundred

Half roll back

Roll up

One leg circle

Spine twist

Rolling like a ball

Single leg stretch

Obliques

Double leg stretch

Scissors

Shoulder bridge

Roll over

Heel squeeze prone

One leg kick prep

Breast stroke

Shell stretch

Saw

Neck pull prep

Obliques roll back

Side kick

Side leg lift series 12345

Spine stretch forward

Teaser prep

Single leg extension

Swan dive prep

Swimming prep

Shell stretch

Leg pull front prep

Seal

Side bend prep

Push up prep

POSTURA CORRECTA.

Para una sesión de Pilates es imprescindible mantener una posición correcta del cuerpo, y para ello es necesario tener una adecuada conciencia de nuestro cuerpo, un buen Esquema Corporal. Sentir los puntos de apoyo en los pies, cómo tenemos colocada la pelvis, si está en anteversión o retroversión, las escápulas si están planas o si están despegadas de las costillas. La columna tiene una lordosis cervical, una cifosis torácica y una lordosis lumbar. Entre estas tres curvaturas tiene que haber un equilibrio. Una postura correcta significa tener un buen equilibrio en la tensión muscular y una buena biomecánica. El desequilibrio muscular afectará a nuestra postura corporal, puede producir dolor y problemas biomecánicos que afectará una parte del cuerpo o todo el cuerpo. Cuando hablamos de ponernos rectos en una postura ergida nos referimos a mantener una neutralidad una toda la columna, respectado las curvaturas de lordosis en la zona lumbar y cervical y la cifosis en la zona torácica. Los únicos huesos de nuestra estructura ósea que se encuentran en una posición totalmente vertical es el humero y las primeras vertebra cervical. Así que la expresión de poner la espalda recta es realmente imposible y tampoco sería conveniente de eliminar las curvaturas de la espalda ya que su función es amortiguar el andar, el saltar y otras situaciones de movimiento.

Posturas.

- ❖ Postura ideal.
- ❖ Cifosis-lordosis.
- ❖ Sway-back.
- ❖ Militar.
- ❖ Espalda plana.

EXERCICES.

Ab prep (Preparación de abd) : 4 respiraciones. 5-10 reps.

Esencia : suelo pélvico, transversus abdominis contrae abdomen y estabiliza la region lumbo-pelvica. Suelo pélvico ayuda a activar el transversus, rectus abdominis y oblicuo contracción concéntrica en la flexion del tórax, excéntrica en controlar la bajada hacia el suelo.

Stabilidad: region lumbo-pelvica en neutro, estabilización de scapula.

Movilidad: la parte dorsal de la columna.

Secuencia: flexion craneo-vertebral, estabilización scapular, contracción abdominal y flexión torajica.

Breast stroke prep.(extensión de la espalda): 4 respiraciones. 3-5 reps.

Esencia : suelo pélvico, transversus abdominis, suelo pélvico, estabilización de la region lumbo-pelvica, la parte superior de la espalda parte dorsal contracción concéntrica al extender la columna, pelvis neutro.

Stabilidad: pelvis neutro en posición prono.

Movilidad: parte dorsal en extensión.

Secuencia: depresión de scapula antes de la extensión dorsal.

Shell stretch: 2 respiraciones.

Posicion supina, posicion fetal, relajar la musculatura de la espalda, evitar tensión en los hombros.

Hundred:(cien): respiración en 5, inhala en 5 y exhala en 5, 10 veces hasta llegar a 100.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, suelo pélvico, rectus abdominis y oblicuo crea y mantiene la flexión, imprint, estabilización de scapula. Flexores de la cadera, aductores y cuadriceps isométrico.

Stabilidad: flexión de tórax, lumbo-pélvico contra la palanca de las piernas. Scapula resiste el movimiento de los brazos.

Resistencia: la fuerza de los abdominales para mantener la flexión del tórax y estabilización de la scapula.

Half roll back:2-4 respiraciones. 5-8 reps.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica, rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexion torajica, flexores de la cadera excéntrico al rodar hacia atrás y concéntrico al subir, extensores de la cadera concéntrico al rodar hacia atrás.

Stabilidad:espalda en flexión, escapulas.

Movilidad: pelvis sobre el femur.

Roll up: 4 respiraciones, 5-8 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis, oblicuo y flexores de la cadera concéntrico al subir. Rectus abdominis, oblicuo y flexores de la cadera y al bajar vertebra por vertebra excéntrico, los extensores de la cadera concéntrico.

Stabilidad:columna durante la articulación de la espalda, escapulas.

Movilidad: pelvis sobre el femur, espalda en flexión. Movilidad de la columna, iniciar la subida desde la cabeza y la bajada desde el coxis.

One leg circle: 2 respiraciones, 5 circulos hacia la línea media y 5 circulos lejos de la línea media.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Multifidus y oblicuo isométrico para evitar la rotación de la pelvis. Flexores de la cadera, aductores, adductores concéntrico y excéntrico durante el movimiento circular.

Stabilidad:pelvis y tórax en neutro. El desafio del movimiento unilateral de la pierna.

Movilidad : cabeza del femur dentro de la articulación de la cadera.

Spine twist: 2 respiraciones, usando 3 cuentas en la exhalación. 3-5 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Oblicuo interno y externo contralateral y multifidus al crear la rotación.

Stabilidad: pelvis y tórax en neutro durante la rotación, escapula.

Movilidad : columna en rotación. El movimiento empieza desde la zona lumbar y sube hacia arriba en un espiral.

Rolling like a ball: 2 respiraciones, 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión, aductores y extensores de la cadera lleva la pelvis en retroversión.

Stabilidad: la columna mantiene la flexión en una forma de C, escapulas.

Equilibrio: detrás de los isquiones.

Single leg stretch: 4 respiraciones, 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión y la estabilidad de la pelvis, oblicuos y multifidus mantiene la pelvis estabilizada.

Flexores de la cadera excéntrico al alargar la pierna y concéntrico al flexionar la pierna.

Stabilidad: parte superior de la espalda en flexión, zona lumbo pélvica durante el movimiento recíproco de las piernas. Scapulas.

Movilidad: articulación de la cadera.

Resistencia: mantener la contracción durante el ejercicio.

Obliques: 4 respiraciones, 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión y la estabilidad de la pelvis, oblicuos internos y externos contralateral y multifidus para crear la rotación. Flexores de la cadera excéntrico al alargar la pierna y concéntrico al flexionar la pierna.

Stabilidad: parte superior de la espalda en flexión, zona lumbo pélvica durante la rotación y el movimiento recíproco de las piernas. Scapulas

Flexores de la cadera excéntrico al alargar la pierna y concéntrico al flexionar la pierna.

Movilidad: articulación de la cadera. Parte superior de la columna en rotación.

Double leg stretch: 2 respiraciones, 5-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión y imprimen al mover los brazos y piernas. Flexores de la cadera excéntrico al alargar las piernas y concéntrico al flexionar las piernas.

Stabilidad: parte superior de la espalda en flexión, zona lumbo pélvica durante el movimiento de las piernas y el peso de las dos piernas. Scapulas

Movilidad: articulación de la cadera y articulación del hombro.

Scissors: 4 respiraciones, expulso el aire 2 veces en la exhalación. 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión. Oblicuos y multifidus mantiene la pelvis estabilizada al mover las piernas. Flexores de la cadera excéntrico al alargar la pierna al suelo y concéntrico al flexionar la cadera.

Stabilidad: parte superior de la espalda en flexión, zona lumbo pélvica durante el movimiento de las piernas . Scapulas

Movilidad: articulación de la cadera en extensión y flexión.

Resistencia: Los abdominales mantienen la flexión del tórax.

Shoulder bridge: 4 respiraciones, 3-6 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos previene la anteversión de la pelvis. Los extensores de la cadera concentrico al extender y levantar la pelvis. Oblicuos, extensores de la cadera y multifidus isométrico evitando rotación en la pelvis al subir un pie del suelo. Flexores de la cadera excéntrico al alargar la pierna hacia el suelo y concéntrico al elevar la pierna hacia el techo. .

Stabilidad: pelvis y columna en neutro, evitando la rotación en la pelvis.

Movilidad: articulación de la cadera en extensión y flexión.

Coordinación: movimiento de pierna con la respiración y mantener la estabilización.

Roll over prep: 2 respiraciones, 6-8 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos concéntrico para rodar la pelvis hacia atrás y arriba, excéntrico al bajar. Flexores de la cadera concéntrico al subir las piernas hacia el tórax, excéntrico al bajar.

Stabilidad: espalda en la articulación de la columna, escapulas al bajar.

Movilidad: tórax en flexión, articulación de la columna.

Heel squeeze prone: 2 respiraciones, 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica.

Isquiotibiales, gluteus maximus y rotadores externos presiona los talones juntos, mantiene la extensión en la cadera.

Stabilidad: zona lumbo-pélvica en neutro.

One leg kick: 2 respiraciones, 5-8 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica.

Isquiotibiales, gluteus maximus mantiene la cadera en extensión. Oblicuos y multifidus mantiene la pelvis estabilizada evitando la rotación al mover las piernas. Isquiotibiales concéntrico al flexionar la pierna y excéntrico al extender.

Stabilidad: zona lumbo-pélvica en neutro. Escapulas para evitar elevación de los hombros.

Resistencia: mantener la pelvis en neutro al extender la cadera.

Breast stroke: 2 repeticiones, 5-8 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica.

Abdominales y los extensores de la cadera mantiene la pelvis en neutro, deltoides posterior mantiene la altura del brazo al extender, latissimus dorsi y teres major en la adducción de los brazos.

Stabilidad: zona lumbo-pélvica en neutro. Escapulas al alcanzar los brazos hacia delante.

Movilidad: parte superior del torax en extensión, escapulas.

Shell stretch: 2 respiraciones.

Posición supina, posición fetal, relajar la musculatura de la espalda, evitar tensión en los hombros

Saw: 4 respiraciones, 3-5 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Oblicuo interno y externo contralateral y multifidus al crear la rotación. Rectus abdominis y oblicuos concéntrico al crear la flexión, excéntrico al volver vertical con el tórax. Erectores de la espalda excéntrico en la flexión y concéntrico al volver.

Stabilidad: pelvis y tórax en neutro durante la rotación, escapulas y brazos en rotación. Pelvis en posición vertical, movilidad de la columna en la flexión y al subir.

Movilidad: columna en rotación y flexión. El movimiento empieza desde la zona lumbar y sube hacia arriba en un espiral.

Neck pull prep: 4 respiraciones, 5-8 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica, rectus abdominis y oblicuos concéntrico al iniciar la bajada atrás y al finalizar excéntrico. Flexores de la cadera excéntrico al rodar hacia atrás y concéntrico al subir, extensores de la cadera concéntrico al rodar hacia atrás.

Stabilidad: la columna al subir y bajar, escapulas durante la articulación de la columna y la posición de los brazos.

Movilidad: pelvis sobre el femur, columna en flexión. La movilidad articular de toda la columna.

Obliques roll back: 2 respiraciones, 3-5 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica, rectus abdominis y oblicuos crea la flexión, multifidus, oblicuo interno y externo contralateral al crear la rotación. Flexores de la cadera excéntrico al rodar hacia atrás y concéntrico al subir, extensores de la cadera concéntrico al rodar hacia atrás.

Stabilidad: la columna durante la articulación y la rotación. La pelvis mantiene la estabilización al crear la rotación, escapulas.

Movilidad: pelvis sobre el femur, columna en flexión y rotación.

Side kick: 2 respiraciones, 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Abdominales y los erectores de la espalda estabiliza la pelvis y la columna en neutro. Oblicuos y multifidus evita la rotación. Flexores de la cadera concéntrico al elevar la pierna hacia delante y extensores de la cadera concéntrico al llevar la pierna hacia atrás. Los abductores la pierna en la misma altura.

Stabilidad: la columna y la pelvis mantiene la estabilización al mover la pierna unilateral, la pierna superior en abducción, escapulas.

Movilidad: cadera en flexión y extensión, tobillo en dorsiflex y plantarflex.

Side leg lift series 1, 2, 3, 4, 5: 2 respiraciones, 5-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Abdominales y los erectores de la espalda estabiliza la pelvis y la columna en neutro. Oblicuos y multifidus evita la rotación. Escapulas estabilizadas.

Stabilidad: la columna y la pelvis mantiene la estabilización al mover la pierna unilateral, pelvis en neutro, escapulas.

Movilidad: cadera en abducción, tobillo en dorsiflex y plantarflex.

Top leg abduction: abducción de la pierna superior. Abductores concéntrico al elevar la pierna y excéntrico al bajar.

Top leg circles: abducción de la pierna superior. Abductores concéntrico al subir la pierna y excéntrico al bajar. Exensores y abductores concéntrico y excéntrico durante el círculo.

Staggered legs: abducción de la pierna superior. Abductores concéntrico al elevar la pierna y excéntrico al bajar. Adductores de la pierna inferior concéntrico al subir y excéntrico al bajar.

Both legs together: abductores y adductores concéntrico al subir y excéntrico al bajar.

Lateral flexión: abductores y adductores concéntrico al subir y excéntrico al bajar. Unilateral latissimus dorsi, erectores de la espalda, oblicuo interno, externo y quadratus lumborum concéntrico al subir, excéntrico al bajar.

Spine stretch forward: 4 respiraciones, 3-5 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Abdominales y los erectores de la espalda estabiliza la pelvis y la columna en neutro. Rectus abdominis y oblicuos concéntrico al crear la flexión y excéntrico al subir. Erectores de la espalda excéntrico en la flexión y concéntrico al subir. Scapulas estabilizadas.

Stabilidad: la pelvis en posición vertical, columna en la articulación.

Movilidad: toda la columna en flexión.

Teaser prep: 2-4 respiraciones, 3-5 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos concéntrico al subir, excéntrico en la bajada. estabilización de escapulas al mover los brazos.

Stabilidad: la columna durante la articulación. La espalda en una posición de V, escapulas.

Equilibrio: en una posición V.

Single leg extensión: 4 respiraciones, 6-8 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Oblicuos y multifidus evita la rotación de la cadera. Unilateral gluteus maximus y isquiotibiales al extender la cadera.

Stabilidad: la columna y la pelvis mantiene la estabilización al mover la pierna unilateral, escapulas.

Movilidad: cadera en extensión.

Swan dive prep: 4 respiraciones, 5-8 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Los erectores de la espalda y los extensores de la cadera mantiene mantiene la forma durante el ejercicio. Los abdominales estabiliza y evita la hiperextensión de la zona lumbar.

Stabilidad: cadera y la espalda en una posición de extensión, scapulas.

Resistencia: extensores de la cadera y la espalda en extensión durante el ejercicio.

Swimming prep: respiración en 5, 3-5 repeticiones.

Esencia: suelo-pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Oblicuo y multifidus para evitar la rotación del torax. Los erectores de la espalda mantiene una ligera extensión de la parte superior de la espalda. Gluteus maximus y isquiotibiales concéntrico al elevar la pierna en extensión. estabilización de escapulas.

Stabilidad: zona lumbo-pelvica en neutro al extender la pierna, parte superior de la espalda en extensión al mover el brazo. Escapulas.

Movilidad: cadera y hombros.

Coordinación: movimiento recíproco de pierna y brazo con respiración.

Resistencia: la espalda en extensión durante el ejercicio y abdominales durante el ejercicio para estabilizar la zona lumbar.

Shell stretch: 2 respiraciones.

Posicion supina, posicion fetal, relajar la musculatura de la espalda, evitar tensión en los hombros.

Leg pull front prep: 4 respiraciones, 3-6 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Oblicuos y multifidus evita la rotación de la cadera. Abdominales y extensores de la cadera estabiliza el torax en neutro. Exensores de la cadera concéntrico al levantar la pierna. Pectoral mayor y estabilizadores de la escapulas, especialmente serrator anterior.

Stabilidad: la columna y la pelvis mantiene la estabilización al mover la pierna unilateral, escapulas.

Movilidad: cadera en extensión.

Seal: 2 respiraciones, 8-10 repeticiones.

Esencia: suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión. Rotadores externos, isquiotibiales, gluteus maximus y flexores de la cadera estabiliza la posición. Adductores de la cadera mantiene los pies juntos.

Stabilidad: la columna mantiene la flexión en una forma de C, escapulas.

Equilibrio: detrás de los isquiones.

Side bend prep: 2-4 respiraciones, 3-5 repeticiones.

Esencia: **suelo pélvico, transversus abdominis, estabilización de la zona lumbo-pelvica. Rectus abdominis y oblicuos mantiene la flexión. Unilateral oblicuos, erectores de la espalda y latissimus dorsi concéntrico en la flexión lateral, excéntrico al bajar. Adductores de la pierna superior y los abductores de la pierna inferior concéntrico para levantar la pelvis.**

Stabilidad: la columna durante la articulación, escapulas y brazo unilateral.

Movilidad: columna en flexión lateral.

Equilibrio: punto de apoyo en pies y mano.

EL FIT-BALL

En una sesión de Pilates encontramos varios materiales que contribuirán a sacar el máximo rendimiento de la ejecución de los ejercicios: el flexband, el magic circle, la pelota pequeña, foam roller y el fit-ball.

En esta presentación usaremos el fit-ball, un material que desafía el equilibrio, activa y estabiliza la musculatura profunda. Las características principales de este material son:

- Además de un trabajo de equilibrio estamos trabajando la fuerza y la flexibilidad.
- Los principios básicos de Pilates son los mismos.
- La columna y la pelvis deben mantener una correcta alineación postural. Buscamos mantener la posición neutra o imprint según el ejercicio, evitando una anteversión o retroversión de la pelvis.
- El trabajo con el Fit-ball es global, todo el cuerpo participa.
- El ritmo debe ser pausado y controlado, usando pocas repeticiones.
- Utilizar una superficie inestable implica un esfuerzo por estabilizar y desarrollar la musculatura paravertebral (p.ej. los multifidus).
- La percepción de la postura y la concentración nos ayuda a sentir el ejercicio desde la musculatura más profunda.
- Hay ejercicios de mayor intensidad y de menos dependiendo del ejercicio o el nivel.

EJERCICIOS DEL MATT-WORK CON FIT-BALL

WARM-UP

1. Breathing
2. Imprint and release
3. Hip release
4. Spine rotation
5. Cat stretch
6. Hip rolls
7. Scapula isolation
8. Arm circles
9. Head nods
10. Elevation and depression of the scapula

EXERCICES

1. Ab prep
2. Breast stroke preps
3. Hundred
4. Shell stretch
5. Hundred
6. Half roll
7. Roll up
8. One leg circles

9. Spine twist
10. Rolling like a ball
11. Single leg stretch
12. Obliques
13. Double leg stretch

**A partir de aquí los ejercicios no van por orden

- Shoulder bridge
- Roll over
- Saw
- Side leg lift
- Spine stretch forward
- Swan dive
- Swimming
- Side bend
- Push up

EJERCICIOS BASADOS EN EL REFORMER Y EL MATT-WORK

- Mermaid
- Adductor stretch
- Side bend with back extension
- Push up with one arm extension
- Knee stretches
- Single leg extension
- Thigh stretch

EJEMPLOS DE ALGUNOS EJERCICIOS

Ab prep:

Supino, pelvis neutra. Rodillas flexionadas apoyadas en el fit-ball a la anchura de las caderas.
Manos detrás de la cabeza. Usamos la flexión cráneo-vertebral para iniciar la flexión de la espalda y a continuación la contracción abdominal para conseguir la flexión adecuada.

Breast stroke prep:

Prono, pelvis neutra. Brazos flexionados debajo de la frente. Estabilizando las escápulas. Pecho apoyado en el fit-ball. Extensiones de la espalda con piernas estiradas, manos debajo de la frente. Los abdominales contraídos, estabilizando la zona lumbo-pelvica.

Roll up:

Tumbado en el suelo en supino, brazos encima de la cabeza en el suelo, la pelota entre las dos manos. Elevamos la pelota por encima de la cabeza, seguimos el recorrido llevando la pelota más o menos a la altura de la cadera, rodar la pelota por encima del cuerpo, subiendo vértebra por vértebra, hasta alcanzar los pies, volver a bajar vértebra por vértebra hasta la posición inicial. Tanto la subida como la bajada se inicia desde la contracción abdominal.

Rolling like a ball:

Sentado en el suelo apoyado ligeramente por detrás de los isquiones, abrazando la pelota con el cuerpo, los pies fuera del suelo. Rodar hacia atrás y volver buscando el equilibrio en la posición inicial. Manteniendo en todo momento la contracción abdominal y la flexión de la columna.

Roll over:

Tumbado en el suelo en supino, las piernas estiradas en diagonal no demasiado bajas con la pelota entre los tobillos. Imprint, iniciando el movimiento desde los abdominales, llevando la pelota detrás de la cabeza, elevar las piernas buscando una línea paralela con el suelo, volver a la posición inicial rodando vértebra por vértebra.

En todos los ejercicios la respiración va sincronizada con el ejercicio.

EL FIT-BALL

En una sesión de Pilates encontramos varios materiales que contribuirán a sacar el máximo rendimiento de la ejecución de los ejercicios: el flexband, el magic circle, la pelota pequeña, foam roller y el fit-ball.

En esta presentación usaremos el fit-ball, un material que desafía el equilibrio, activa y estabiliza la musculatura profunda. Las características principales de este material son:

- Además de un trabajo de equilibrio estamos trabajando la fuerza y la flexibilidad.
- Los principios básicos de Pilates son los mismos.
- La columna y la pelvis deben mantener una correcta alineación postural. Buscamos mantener la posición neutra o imprint según el ejercicio, evitando una anteversión o retroversión de la pelvis.
- El trabajo con el Fit-ball es global, todo el cuerpo participa.
- El ritmo debe ser pausado y controlado, usando pocas repeticiones.
- Utilizar una superficie inestable implica un esfuerzo por estabilizar y desarrollar la musculatura paravertebral (p.ej. los multifidus).
- La percepción de la postura y la concentración nos ayuda a sentir el ejercicio desde la musculatura más profunda.
- Hay ejercicios de mayor intensidad y de menos dependiendo del ejercicio o el nivel.

EJERCICIOS DEL MATT-WORK CON FIT-BALL

WARM-UP

11. Breathing
12. Imprint and release
13. Hip release

14. Spine rotation
15. Cat stretch
16. Hip rolls
17. Scapula isolation
18. Arm circles
19. Head nods
20. Elevation and depression of the scapula

EXERCICES

14. Ab prep
15. Breast stroke preps
16. Hundred
17. Shell stretch
18. Hundred
19. Half roll
20. Roll up
21. One leg circles
22. Spine twist
23. Rolling like a ball
24. Single leg stretch
25. Obliques
26. Double leg stretch

**A partir de aquí los ejercicios no van por orden

- Shoulder bridge
- Roll over
- Saw
- Side leg lift
- Spine stretch forward
- Swan dive
- Swimming
- Side bend
- Push up

EJERCICIOS BASADOS EN EL REFORMER Y EL MATT-WORK

- Mermaid
- Adductor stretch
- Side bend with back extension
- Push up with one arm extension
- Knee stretches
- Single leg extension
- Thigh stretch

EJEMPLOS DE ALGUNOS EJERCICIOS

Ab prep:

Supino, pelvis neutra. Rodillas flexionadas apoyadas en el fit-ball a la anchura de las caderas.

Manos detrás de la cabeza. Usamos la flexión cráneo-vertebral para iniciar la flexión de la espalda y a continuación la contracción abdominal para conseguir la flexión adecuada.

Breast stroke prep:

Prono, pelvis neutra. Brazos flexionados debajo de la frente. Estabilizando las escápulas. Pecho apoyado en el fit-ball. Extensiones de la espalda con piernas estiradas, manos debajo de la frente. Los abdominales contraídos, estabilizando la zona lumbo-pelvica.

Roll up:

Tumbado en el suelo en supino, brazos encima de la cabeza en el suelo, la pelota entre las dos manos. Elevamos la pelota por encima de la cabeza, seguimos el recorrido llevando la pelota más o menos a la altura de la cadera, rodar la pelota por encima del cuerpo, subiendo vértebra por vértebra, hasta alcanzar los pies, volver a bajar vértebra por vértebra hasta la posición inicial. Tanto la subida como la bajada se inicia desde la contracción abdominal.

Rolling like a ball:

Sentado en el suelo apoyado ligeramente por detrás de los isquiones, abrazando la pelota con el cuerpo, los pies fuera del suelo. Rodar hacia atrás y volver buscando el equilibrio en la posición inicial. Manteniendo en todo momento la contracción abdominal y la flexión de la columna.

Roll over:

Tumbado en el suelo en supino, las piernas estiradas en diagonal no demasiado bajas con la pelota entre los tobillos. Imprint, iniciando el movimiento desde los abdominales, llevando la pelota detrás de la cabeza, elevar las piernas buscando una línea paralela con el suelo, volver a la posición inicial rodando vértebra por vértebra.

En todos los ejercicios la respiración va sincronizada con el ejercicio.