

MANUAL COMPLETO DE
PILATES
S U E L O

Rocío Cárceles Moreno
Francesc Cos Morera

PILATES

manual completo de pilates en suelo

POR ROCÍO CÁRCELES

Rocío Cárceles Moreno

*Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Directora de Formación Peak Pilates España y Portugal
Entrenadora Personal
Máster Trainer de Peak Pilates*

Francesc Cos Morera

*Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Fisioterapeuta
Máster en Alto Rendimiento Deportivo
Certificado por Peak Pilates
Profesor del INEF Barcelona (UB)
Preparador físico Fútbol Club Barcelona*



España*Editorial Paidotribo*

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona

Tel.: 00 34 93 323 33 11

Fax: 00 34 93 453 50 33

www.paidotribo.compaidotribo@paidotribo.com**Argentina***Editorial Paidotribo Argentina*

Adolfo Alsina, 1537

C1088 AAM Buenos Aires

Tel.: 00 54 11 4383 64 54

Fax: 00 54 11 4383 64 54

www.paidotribo.com.arpaidotribo.argentina@paidotribo.com**México***Editorial Paidotribo México*

Lago Viedma, 81

Col. Argentina

11270 Delegación Miguel Hidalgo

México D.F.

Tel.: 00 52 55 55 23 96 70

Fax: 00 52 55 55 23 96 70

www.paidotribo.com.mxpaidotribo.mexico@paidotribo.com

*Documento Oficial Inscrito en el registro de la
propiedad intelectual por Wellbeing Training & Sinergy*

Fotografía: Roy Kendal

Fotografía cubierta: Ben Welsh

benjiwelsh@gmail.com

Diseño cubierta: Rafael Soria

Diseño interior: Editor Service, S.L.

© 2009, Rocío Cárceles Moreno

rociocarceles@telefonica.net

Francesc Cos Morera

cosfcosf@telefonica.net

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

<http://www.paidotribo.com><http://www.paidotribo-ebooks.com>E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición

ISBN: 978-84-9910-141-5

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

www.editorservice.net

Impreso en España por Sagrafic

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Índice

■	<i>INTRODUCCIÓN</i>	1
■	<i>HISTORIA DE J. PILATES</i>	3
■	<i>PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES</i>	5
■	<i>TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA Y CONCEPTOS CLAVES</i>	7
■	<i>CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO PILATES</i>	11
■	<i>LA POSTURA</i>	13
■	<i>LA RESPIRACIÓN</i>	21
■	<i>POSICIONES ACONSEJADAS PARA PRINCIPIANTES</i>	25
■	<i>LOS FUNDAMENTOS</i>	27
■	<i>EJERCICIOS DEL MATWORK</i>	41
■	<i>LISTA DE EJERCICIOS PARA MAT NIVEL BÁSICO Y PREPARACIÓN PARA EL INTERMEDIO</i>	43
■	<i>LISTA DE EJERCICIOS PARA MAT NIVEL AVANZADO</i>	44
■	<i>WALL SERIES</i>	169
■	<i>BIBLIOGRAFÍA</i>	171

*A nuestros padres que nos han dado la vida,
el amor y el ejemplo.*

A nuestros tesoros más valiosos Amanda y Leo.

“iluminar sin deslumbrar”

Lao Tse

INTRODUCCIÓN

La evidencia epidemiológica que relaciona inactividad física con incapacidad, morbilidad y mortalidad es cada día más relevante en los países industrializados (*Blair et al., 1989, Andersen et al., 1978*). Así pues, el sedentarismo es un factor de riesgo estrechamente relacionado con el padecimiento de numerosas enfermedades crónicas, como la hipertensión, la diabetes mellitus, la osteoporosis, la obesidad, neoplasias de colon y patologías del sistema cardiovascular.

La sociedad actual nos obliga, cada vez más, a rendir al más alto nivel en cualquier tarea que realicemos, sacrificando muchas veces parte de nuestro tiempo de ocio. Esto promueve la competitividad y demanda una exigencia de tiempo cada vez mayor. Nuestros momentos de ocio se ven reducidos, y con frecuencia nos vemos obligados a convivir con el estrés, dejándonos llevar hacia nuevos factores de riesgo.

Integrar hábitos de vida saludables, como practicar ejercicio físico, realizar una alimentación equilibrada, cultivar el intelecto y liberar la mente, nos permite acercarnos a la vida con optimismo y desarrollar todo nuestro potencial. Esta manera de entender la vida nos conduce al concepto de bienestar o *wellness*.

Dentro de las nuevas tendencias de ejercicio físico, el *Método Pilates* se nos presenta como un auténtico oasis para recuperar el equilibrio perdido en nuestra actividad diaria.

Pilates es una técnica de entrenamiento global que exige control y equilibrio, desarrollando el máximo potencial individual desde el estado más puro. Las adaptaciones creadas sobre el sistema músculo-esquelético no son sólo visibles para los demás, sino que se disfrutan a nivel individual llevándonos a un bienestar psicofísico.

La actividad física practicada de forma regular y a una intensidad moderada es la mejor estrategia para conseguir el ratio riesgo/beneficio más favorable (*Neiman, 1996*).

HISTORIA DE J. PILATES

Joseph H. Pilates nació en 1880 cerca de Düsseldorf (Alemania). En su infancia se consagró a la práctica del ejercicio físico y la musculación, y con los años desarrolló una gran destreza en varios deportes.

En 1912 se trasladó a Inglaterra y practicó el boxeo hasta convertirse en boxeador profesional, trabajando como entrenador de defensa personal para Scotland Yard.

Cuando comenzó la Primera Guerra Mundial, lo apresaron por ser alemán y durante su presidio comenzó a desarrollar sus ideas sobre salud y forma física.

Al finalizar la guerra, J. Pilates regresó a Alemania y empezó a trabajar con personajes como R. Von Laban en la técnica de movimiento.

En 1923 se trasladó a Nueva York y estableció allí su primer estudio, en el mismo edificio que el New York City Ballet.

Su método tuvo mucha aceptación sobre todo en bailarines que, aquejados de lesiones, acudían a su estudio para no perder la forma física y recuperarse rápidamente de sus lesiones.

Pilates fue perfeccionando su método, llamado “Contrología”, y publicó su único libro titulado *Return to Life Through Contrology*, que explica los ejercicios de suelo.

Durante su estancia en la cárcel trabajó como enfermero y allí fue donde ideó acoplar muelles a las camas para que los pacientes pudieran ejercitar sus músculos y fortalecerlos en la posición de tumbado. Esta sería la primera idea del *Reformer*, que fue perfeccionando, diseñando 4 muelles de la misma intensidad que podían emplearse por separado o simultáneamente.

Después de la muerte de Pilates, el método fue continuado por su esposa Clara y por sus discípulos, quienes lo han difundido por todo el mundo, siendo practicado a diario por miles de adeptos.

PRINCIPIOS DEL MÉTODO PILATES

Las investigaciones que se han producido en los últimos años en el campo del ejercicio físico y el deporte han permitido asentar *conocimientos* sobre bases científicas. Cualquier método debe sus orígenes a la síntesis de otros métodos y sistemas de trabajo anteriores. La técnica de **Joseph Pilates** ha evolucionado a lo largo de los años, permaneciendo abierta a los nuevos conocimientos que los estudios actuales nos puedan aportar.

Peak Pilates sigue fiel a los principios de Joseph Pilates, pero se adapta y permanece abierto a los nuevos conocimientos que la anatomía, la kinesiólogía y la biomecánica aporten en la aplicación del ejercicio físico para la salud.

La técnica **pilates** presta mucha atención al interior del cuerpo y permite conocerlo adecuadamente (conciencia del ejercicio). Durante la práctica de los ejercicios se presta mucha atención a la correcta **alineación postural** que se mantendrá en todas las fases del ejercicio, ya sea al inicio, durante o al finalizar cada uno de ellos.

Así pues, se concibe el cuerpo como un todo, uniéndose cuerpo y mente durante la ejecución de los ejercicios para obtener el máximo rendimiento durante las sesiones. Este concepto de globalidad no excluye la capacidad de autocontrol preciso y analítico en diferentes zonas para optimizar el rendimiento de cada una de las secuencias de los ejercicios.

El método **pilates** se fundamenta en unos principios que dan sentido a su finalidad, y al cumplirse permiten disfrutar de las excelencias de dicha técnica de trabajo.

La **concentración, el control, la centralización, la respiración, la precisión y la fluidez de movimientos** son los seis principios básicos de la técnica pilates y nos sirven para armonizar la atención mental de nuestro cuerpo con el movimiento.

La **respiración** es importante para la oxigenación de la sangre y es esencial para coordinar el movimiento. Nos sirve para intensificar o

facilitar los movimientos. Joseph Pilates decía: “Lo más importante es aprender a respirar correctamente”.

Aunque hay variaciones, podemos decir que en la posición inicial del ejercicio se inspira y una vez iniciada la espiración se comienza a realizar el ejercicio.

Los ejercicios se efectúan bajo un **control** extremo, tanto mental como fisiológico, lo que permitirá realizar la sesión sin riesgo de que se produzca una lesión.

El **centro** es la parte del cuerpo que comprende la faja abdominal, la zona lumbar y la zona de los glúteos, llamada “mansión del poder”, “anillo central”, “banda de fuerza”, “anillo muscular” o “centro energético”, y la centralización es el control sobre los grupos musculares que la forman.

Todo movimiento que se incluye en el método pilates comienza desde la contracción del centro de fuerza o más específicamente desde el músculo transversal del abdomen.

La **precisión** es una característica que hace incrementar la calidad del ejercicio. No es importante terminar un ejercicio, sino realizarlo lo más perfectamente posible y no en cuanto a la forma de realizarlo sino a su efectividad.

La **fluidez** de los ejercicios se debe a la forma dinámica con la que se realizan los ejercicios. Hay una unión de movimientos que es la que proporciona armonía; siempre hay un pequeño movimiento, por imperceptible que parezca, en cada parada del ejercicio y, aunque desde fuera parezcan posturas estáticas durante la realización de algún ejercicio, en el interior del cuerpo se está constantemente buscando el equilibrio y la estabilidad.

TERMINOLOGÍA ESPECÍFICA Y CONCEPTOS CLAVES

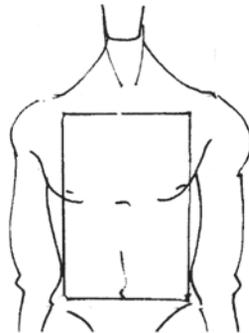
Abrir el pecho: ligera rotación externa de los hombros y ligera posición de pecho ancho y en línea.

Alargar la espalda: alargamiento axial, extensión de la columna desde los extremos: cabeza estirando el cuello hacia arriba y cadera separando las vértebras lumbares.

Alineación corporal: posición en la que las articulaciones están en línea.

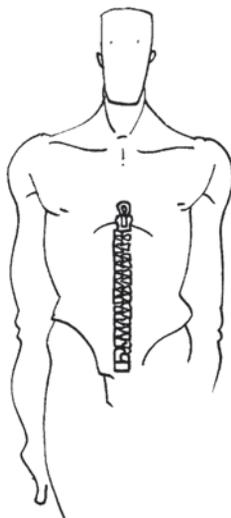


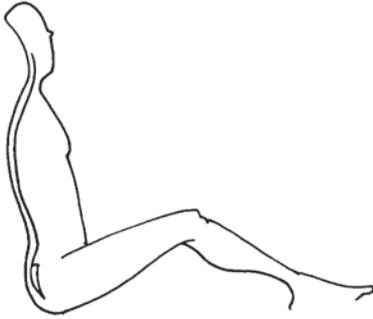
Caja pilates: es un rectángulo que comprende por arriba la línea de los hombros y por debajo la línea de las caderas (espinas ilíacas) y por los lados bajan las líneas desde los hombros a las caderas totalmente en vertical.



“POWERHOUSE”: es el conjunto de músculos situados en la región abdominal que comprenden los abdominales, los glúteos y la musculatura lumbar. Es el lugar donde da comienzo cada movimiento.

Cerrar la cremallera: comenzar la contracción del suelo pélvico seguida de las fibras inferiores del transverso y terminar de manera ascendente hasta las fibras más superiores.

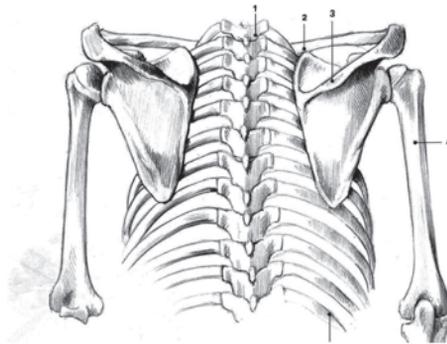




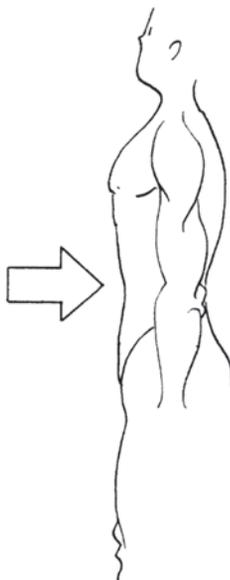
Columna natural: la columna descansa sin perder sus curvas naturales en las diferentes posiciones: de pie, sentado, decúbito supino, decúbito lateral o boca abajo.

Conectar el centro: es la contracción de la musculatura abdominal, principalmente la transversa.

Conectar o encajar las escápulas: ligera aducción y descenso de las escápulas realizado por la contracción de las fibras medias e inferiores del trapecio y el romboides.



Estabilizar: mediante la contracción del transverso se busca fijar una posición que dé estabilidad.

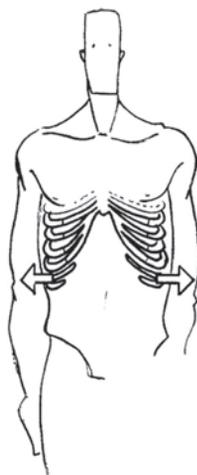


Scoop: es la contracción hacia dentro y arriba de la musculatura transversa, por lo que la zona del ombligo forma una concavidad.

Posición pilates: con las piernas juntas, ligera rotación externa realizada por la contracción de los glúteos, lo que hace que las puntas de los pies se separen ligeramente del centro.

Redondear la columna: es una flexión profunda del tronco, incluida la columna cervical.

Respiración costal o lateral: es la expansión de las costillas flotantes hacia los lados que permite mantener el resto del cuerpo relajado y los abdominales en posición cóncava.



CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO PILATES

- Son ejercicios para trabajar en cadenas musculares, realizados en el suelo (mat work) o en aparatos (reformer, cadillac...) que tienen 3 niveles de intensidad: básico, intermedio y avanzado.
- Trabajar en el umbral: consiste en trabajar dentro de una intensidad que permita completar todos los ejercicios siguiendo todas las instrucciones y realizándolos con total precisión.
- Lo importante es la calidad del ejercicio y no la cantidad de repeticiones que se puedan realizar. Se comienza paso a paso comprendiendo primero la técnica del movimiento y se va integrando después el control mental y la unión entre cuerpo y mente.
- Las transiciones entre los ejercicios son muy importantes porque es necesario mantener siempre la postura y evitar el descanso o la relajación total. Justamente son las transiciones las que darán la fluidez que buscamos a nuestros movimientos incluso cuando cambiemos de postura.

Lo ideal es que la sesión se convierta en un solo movimiento de principio a fin realizado con las pausas necesarias pero uniendo los ejercicios con las transiciones.

- El uso de imágenes es otra característica del método pilates; es una herramienta para entender mejor la ejecución de los ejercicios y mejorar la concentración. Es importante que el alumno siempre mire al interior y marque mentalmente las fases del ejercicio al tiempo que lo va realizando.
- ERCM (estabilización, respiración, centro y movimiento): éstas son las fases por las que hay que pasar a la hora de realizar cualquier ejercicio y en este orden.

LA POSTURA

PRODUCCIÓN DE LA FUERZA: EL MÚSCULO

Por medio de la contracción muscular y posterior estiramiento (debido a su capacidad elástica), el músculo posibilita el movimiento.

Caminar, correr, saltar, trepar y, en definitiva, relacionarnos con el entorno, son actividades que realizamos gracias a la contracción muscular y ésta nos permite manifestar los diferentes niveles de fuerza.

Un aspecto fundamental de esta relación estructural es observar cómo los estímulos motores que el sistema nervioso o periférico envía al sistema locomotor no son más que impulsos de energía eléctrica. Ésta, cuando llega al músculo, provoca una serie de reacciones químicas que posibilitan la contracción muscular, transformando esta energía química en mecánica y dando como resultado un trabajo.

Funciones del músculo

A las funciones más conocidas del músculo esquelético, movimiento y manifestación de la fuerza, debemos añadir otras que no por ser menos conocidas son menos importantes.

Función de sostén

De igual manera que sin masa muscular no es posible el movimiento, tampoco sería posible que nuestro esqueleto mantuviera una posición.

Debido a la fuerza de la gravedad, un gran número de músculos se ven obligados a «trabajar» constantemente con el fin de mantener una postura.

Se trata fundamentalmente de los músculos denominados tónicos o estáticos.

Un ejemplo de esta función de sostén la podemos encontrar en la columna. La suma de las vértebras, unas sobre las otras, es la que da movilidad y flexibilidad a la columna vertebral.

Músculos, tendones, ligamentos y fascias representan el vínculo de unión entre los diferentes niveles sobrepuestos. Sin embargo, a la función de movilidad lograda gracias a las contracciones musculares debemos sumar la función de estabilidad conseguida también gracias a las estructuras con más colágeno.

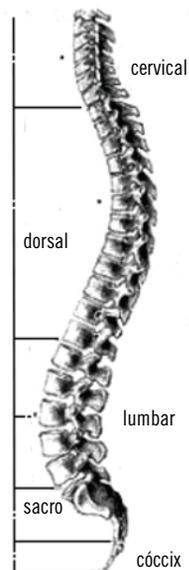
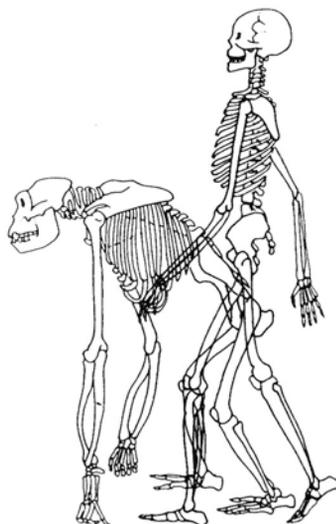
Hacen falta, pues, unas estructuras que hagan de tensores con el fin de mantener la rigidez de la columna vertebral, impidiendo que ésta se desmorone.

Flexibilidad y rigidez serán, por lo tanto, dos imperativos mecánicos antagónicos que nuestro «eje sostenido», o columna, habrá de conciliar (Kapandji, 1973).

Función de sinergia

A la función de sostén hay que sumar la función de sinergia muscular, que permitirá no solamente el sostén de estructuras sino el mantenimiento de éstas en su justo equilibrio.

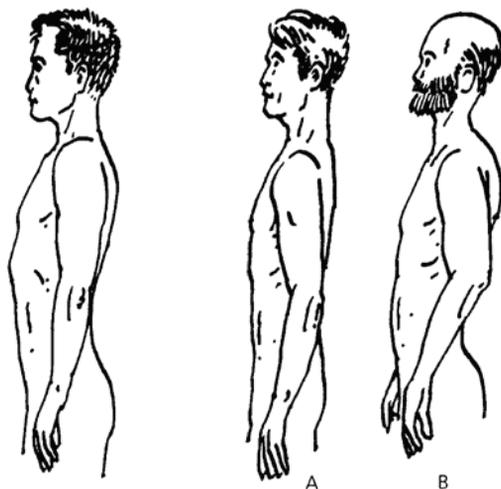
Como ya se ha explicado, la visión de la columna en un plano sagital permite observar cuatro curvas; éstas nacen cuando el ser



humano abandona la cuadrupedia y pasa a la bipedestación, respondiendo a la adaptación del conjunto de vértebras ante las nuevas fuerzas a las que quedará sometido (ver figura).

Es importante constatar que este diseño de curvas aumenta la resistencia a las fuerzas de compresión axial, permitiendo así una mayor movilidad. Los ingenieros han demostrado que la resistencia será mayor que en el caso de una construcción recta, ya que la resistencia de una barra viene determinada entre otras cosas por el número de curvas según la fórmula: $R = S^2 + 1$ (R = resistencia, s = número de curvas). Si hacemos un cálculo, veremos que una columna con tres curvas móviles, como la nuestra, tiene una resistencia 10 veces superior a la de una columna rectilínea.

Entendemos estas curvas como fisiológicas. La falta o exceso de curvas representan alteraciones de la estructura. Músculos y ligamentos serán en gran parte responsables de las diferentes actitudes posturales (ver figura de página siguiente).

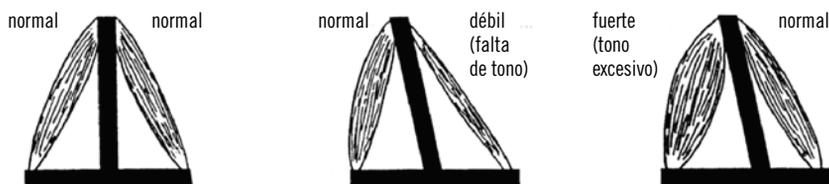


Curvaturas fisiológicas

A/ espalda plana

B/ curvaturas excesivas

Músculos y ligamentos pueden ser entendidos como un sistema de cuerdas que permitirían actuar sobre las estructuras, cediendo (estiramientos) o ajustando (tonificando), según convenga, para recuperar o mantener la estructura (ver figura).



En el caso a/ hay equilibrio muscular. Esta sinergia muscular confiere un equilibrio estructural. En el caso b/ se ha perdido el equilibrio debido a que un músculo es demasiado débil. En el caso c/ el desequilibrio muscular está provocado por un exceso de tonicidad. (De *Applied kinesiology*: Vol.1. «Basic procedures and Muscle Testing» por D.W. Walter, 1981, Pueblo, CO: Systems Dc.).

Este deseo de sinergia no es arbitrario. Si no se respeta la estructura, que permite al sistema nervioso dar sensibilidad y motricidad, estas funciones podrían verse alteradas. Es así que convenimos en que **«la estructura gobierna la función»**.

Vale la pena decir que, cuando nos referimos al método pilates como propuesta de ejercicio físico para la mejora de la calidad de vida, pensamos en el trabajo de la fuerza y la flexibilidad con el objetivo primario de recuperar y mantener la sinergia muscular óptima. Las tensiones musculares constantes y mantenidas (*fuerza*) a lo largo de las rutinas de ejercicios van a mejorar el tono muscular* y en consecuencia la posibilidad de mantener posturas corporales ideales de forma inconsciente.

Si una pieza se desplaza, se altera la disposición de las curvas y por lo tanto el centro de gravedad del cuerpo, lo que se traduce en tensiones incorrectas, debilidad muscular y vicios de la postura.

* Grado de tensión que mantiene un músculo en reposo.

A diario debería tenerse en cuenta la postura equilibrada no sólo en una posición de reposo, sino también durante la ejecución de los movimientos cotidianos.

La postura correcta se debería mantener en todas las situaciones posibles. La influencia de la postura en el diafragma, caja torácica, respiración abdominal o torácica y en los pulmones es muy grande, tanto que si adoptamos una postura desviada, el diafragma estará trabajando unilateralmente, la musculatura de uno de los lados tenderá a la sobrecarga y a la rigidez, y ello hará que la irrigación sanguínea sea dificultosa y los pulmones no se dilaten bien.

Si los músculos situados en la región torácica han de ayudar a la estabilización del tronco no podrán realizar la función de la respiración correctamente.

Modelo mecánico del músculo

Con el fin de entender mejor las funciones musculares, es conveniente partir de un modelo mecánico.

El componente contráctil corresponde al vientre muscular, y su característica fundamental es la facultad de retraerse. (La unidad funcional es el sarcómero, formado por proteínas de actina y miosina).

El componente elástico *serie* y *paralelo*, está formado por las partes musculares con características elásticas que devuelven el músculo a su situación original de reposo en el momento en que acaba la contracción; por lo tanto, tiene una función antagónica a la del componente contráctil. (*El componente elástico serie lo forman el tendón y la fascia muscular, mientras que el paralelo está formado por el sarcolema, el sarcoplasma, el perimisio y el endomisio. Hay estudios que también atribuyen ciertas características elásticas al componente contráctil.*)

Tipos de fibras del músculo esquelético

Es trascendental conocer los diferentes tipos de músculo esquelético de los cuales estamos constituidos, así como su composición fibrilar, para

comprender las modificaciones o alteraciones que suelen sufrir. La composición de los filamentos, modelo de innervación y sustrato energético son parámetros que nos permiten clasificar las fibras musculares en:

FIBRAS DE CONTRACCIÓN LENTA denominadas del tipo 1, o «slow twitch» (ST); están adaptadas a contracciones de baja intensidad y larga duración. La gran cantidad de mitocondrias y mioglobina las hace eficientes básicamente al metabolismo aeróbico (en presencia de oxígeno).

FIBRAS DE CONTRACCIÓN RÁPIDA, denominadas también del tipo 2, o «fast twitch» (FT); las reservas elevadas de ATP y fosfatos de creatina (sustratos energéticos) las hacen especialmente aptas para las contracciones de corta duración y de alta intensidad, estando más adaptadas al metabolismo anaeróbico (sin presencia de oxígeno).

En un tercer grupo estarían aquellas **FIBRAS DE CONTRACCIÓN MIXTA** «fast resistant», con características mixtas y con posibilidades de transformación en uno u otro grupo.

Es necesario preguntarse si todos los músculos del cuerpo humano tienen el mismo porcentaje de los diferentes tipos de fibras musculares. La respuesta es NO. Al respecto hace falta que diferenciamos los músculos **TÓNICOS** (o estáticos) y **FÁSICOS** (o dinámicos).

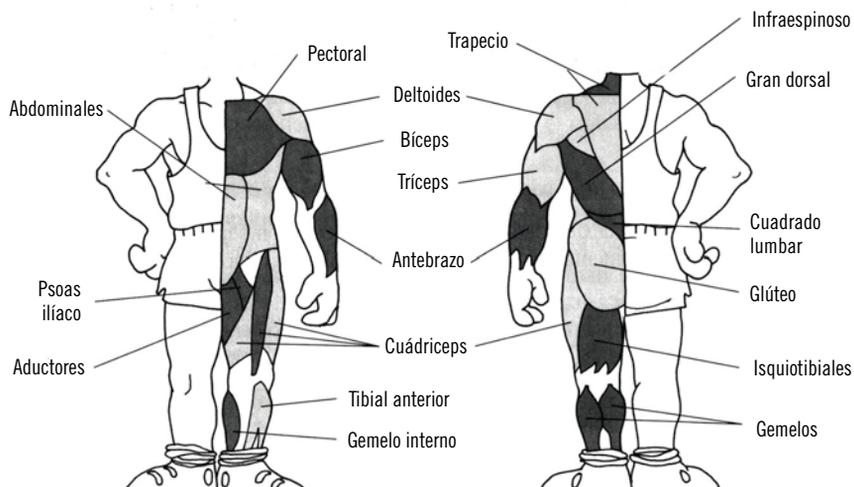
Los **MÚSCULOS TÓNICOS** están formados mayoritariamente por fibras de contracción lenta (ST), que, como ya hemos dicho, están adaptadas a trabajos de larga duración y de baja intensidad.

Así pues, todos los músculos con una clara función de sostén de estructuras, obligados a trabajar para asegurar el equilibrio de la inestable posición en bipedestación, que se activan de forma automática (sin ser conscientes de ello), forman parte de los músculos tónicos (de esta explicación se desprende por qué también se puede denominar a estos músculos “estáticos”).

Los **MÚSCULOS FÁSICOS**, por el contrario, están formados mayoritariamente por fibras de contracción rápida (FT), adaptadas a trabajos cortos pero de alta intensidad. Se trata de unos músculos

activos, fundamentalmente de forma voluntaria, que tienen una clara función dinámica (de movimiento).

En la siguiente figura podemos observar los músculos más importantes del cuerpo humano, clasificados según sean tónicos o fásicos.



Pero tónicos o fásicos no sólo se diferencian por porcentajes de fibras, que los hacen aptos para distintas exigencias físicas, sino que además responden de manera diferente al sedentarismo, la enfermedad o una mala condición física.

Así pues, tenemos que, a partir de alguna de las situaciones citadas anteriormente, los músculos tónicos o estáticos, producto de una actividad continuada, tienden a tener vientres musculares demasiado cortos, mientras que los fásicos o dinámicos, al no ser solicitados de forma activa, tienden a debilitarse de forma excesiva si no se emplean mínimamente.

Por el contrario, si se los somete a considerables exigencias físicas, los músculos tónicos responden igualmente retrayéndose, mientras que los músculos fásicos, al verse solicitados, pueden mantener un tono más deseable.

Un cuerpo que se encuentre en equilibrio armónico debe tener músculos, ligamentos, tendones y articulaciones elásticos. Los órganos internos no se hallan comprimidos y la entrada de sangre no está obstaculizada.

La respiración no debe estar bloqueada por tensiones musculares y el aire fluye con una musculatura relajada.

Clasificación según tipo de tensión intramuscular

Esta clasificación hace referencia a las variaciones de longitud que experimenta el músculo en sus múltiples posibilidades de trabajo:

La tensión **ISOMÉTRICA O ESTÁTICA** define **las tensiones intramusculares en las que no varía la longitud del músculo** («iso»=igual, «métrica»= medida).

Las tensiones **DINÁMICAS O ISOTÓNICAS** hacen referencia **a los trabajos musculares en los que hay una variación de la longitud del músculo implicado**. Se dividen en concéntricas y excéntricas.

■ Isotónicas o dinámicas **CONCÉNTRICAS**

Las tensiones dinámicas concéntricas hacen referencia **a los tipos de tensión intramusculares en los que disminuye la longitud del músculo**.

■ Isotónicas o dinámicas **EXCÉNTRICAS**

En las tensiones isotónicas excéntricas **la longitud del músculo aumenta**.

Las diferentes tensiones intramusculares isométricas y dinámicas combinadas reciben el nombre de MIXTAS o AUXOTÓNICAS.

LA RESPIRACIÓN

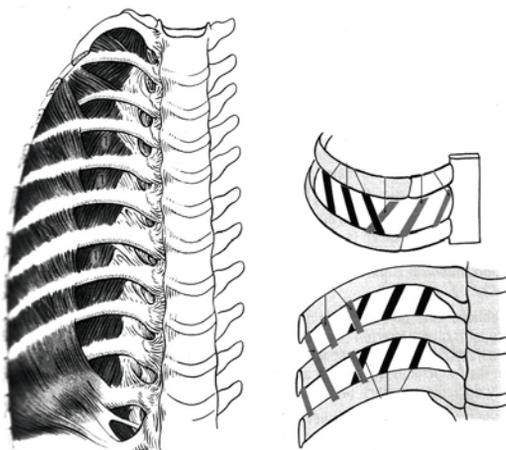
“Una postura corporal y una respiración correctas van estrechamente unidas”

Cada movimiento corporal o variación de movimiento produce cambios en la respiración. Respiración y movimiento están muy relacionados y sintonizados, sobre todo en los movimientos más globales.

Un tórax y una columna móvil y flexible permiten una mayor eficacia, capacidad de dilatación y rendimiento de los pulmones. Pero la pelvis y su movilidad también influyen en una buena respiración.

Músculos respiratorios

- Inspiratorios: diafragma y músculos Intercostales externos.
- Espiratorios: abdominales, m. del suelo pélvico (diafragma pélvico) y los intercostales internos.



Fases de la respiración

1. Inspiración:

Al inspirar se contraen el diafragma y los músculos intercostales externos. Cuando el diafragma se tensa, su concavidad se aplana y empuja las vísceras abdominales hacia abajo; ello crea espacio para los pulmones y los músculos abdominales ceden y se relajan.

Los intercostales externos, al contraerse, elevan las costillas y llevan la caja torácica hacia delante y lateralmente, por lo que ésta aumenta de volumen. La forma de campana de la caja hace que se pueda ensanchar especialmente por abajo.

2. Espiración:

La espiración es más bien un proceso pasivo, ya que los músculos respiratorios ceden y se relajan.

Es el abdomen el que se contrae y la cavidad abdominal disminuye y empuja hacia arriba el diafragma, que se abomba hacia arriba de nuevo, y esto hace disminuir la caja torácica por la parte inferior, siendo el aire expulsado pasivamente.

En la espiración profunda entran en contracción los músculos del suelo pélvico y fuerzan al diafragma a una posición más extrema, que es reforzada por los intercostales internos.

3. Pausa respiratoria:

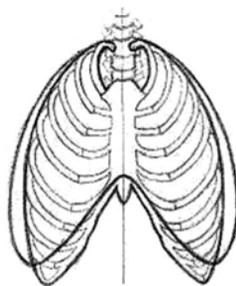
Después de la espiración, músculos respiratorios, costillas y pulmones vuelven al estado de reposo.

Por lo tanto, esta pausa respiratoria significa para todo el organismo, incluso para la mente, *la fase en la que todo descansa.*

Tipos de respiración

Respiración costal (o lateral):

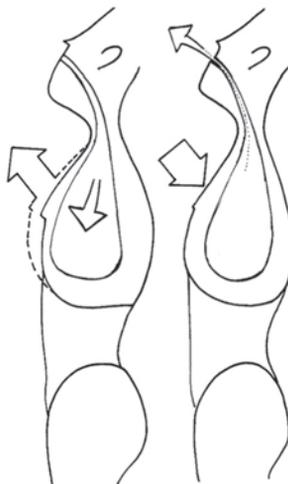
Cuando se produce la inspiración se produce una dilatación lateral del diafragma, los seis pares de costillas



inferiores se desplazan lateralmente y permiten al diafragma un mayor aplanamiento, el tercio inferior de los pulmones se ventila especialmente y hay un porcentaje mayor de intercambio gaseoso.

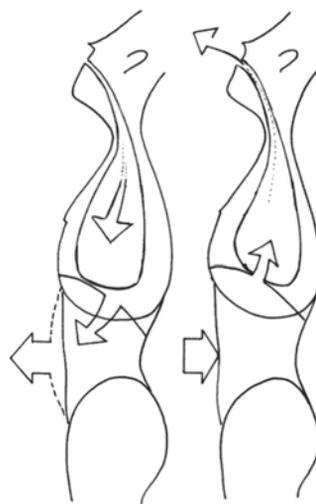
Respiración torácica:

Es responsable de la respiración de la parte media de los pulmones. El movimiento de la caja torácica con esta respiración es hacia delante, arriba y al lado, modificando la posición de la columna, que se eleva.



Respiración diafragmática (o abdominal):

Al inspirar, el diafragma desciende y empuja las vísceras hacia fuera, ya que los músculos abdominales se mantienen relajados. Y al espirar, el diafragma vuelve a subir distendido y los músculos abdominales se contraen y hacen que se reduzca la cavidad abdominal.



POSICIONES ACONSEJADAS PARA PRINCIPIANTES

Respiración



Costal o lateral

Cuello



incorrecto



incorrecto



correcto

Posición pilates.

Colocación de los hombros al rodar hacia abajo



incorrecto



correcto

LOS FUNDAMENTOS

Los fundamentos son herramientas sencillas que pueden aplicarse en todos los niveles. Los fundamentos ayudan al alumno a mejorar patrones de movimiento erróneos y a sustituirlos por patrones más eficaces.

Como instructor, una de tus tareas es comprender los ejercicios fundamentales apropiados para conseguir el resultado deseado. Es esencial mantener la fluidez cuando se aplican estos ejercicios.

SIRVEN PARA:

- **CONCENTRARSE** al COMIENZO de una sesión.
Una de las formas más sencillas de empezar a utilizar los fundamentos básicos es enseñarlos al principio de una sesión. Ayudan a despertar la conexión mente-cuerpo-espíritu. Aquí hay algunas pautas para aplicar los ejercicios básicos al principio de una clase individual.
- Trabajar algún aspecto concreto de un ejercicio poniendo énfasis en el patrón biomecánico primario.
Es pulir la técnica y la precisión durante clases de grupo o sesiones individuales. Usar los fundamentos de este modo permite que se introduzca uno y se refuercen sus conceptos específicos y su aplicación en los ejercicios pilates pertinentes.
- Mejorar la técnica del movimiento y favorecer el desarrollo del ejercicio.
- Ayudar a identificar y fortalecer los enlaces MÁS débiles dentro de la cadena de movimiento.
- Hacer frente a necesidades personales.

PAUTAS PARA APLICAR LOS FUNDAMENTOS EN UNA SESIÓN INDIVIDUAL O EN UNA PARTE DE LA CLASE:

- Elige los fundamentos que reflejen el tema y los puntos claves de la clase.
- Relaciona los fundamentos elegidos con el ejercicio previo o posterior. El primero corregirá la ejecución del ejercicio, mientras que el segundo permitirá que se aplique inmediatamente la habilidad.
- Escoge el fundamento más adecuado para dirigir el movimiento biomecánico o la calidad del movimiento que se pretende potenciar con el ejercicio.
- Mantén la fluidez intercalando los ejercicios básicos en el orden de ejercicios como un paso más en el camino.
- Haz una pausa en la clase para explicar aspectos concretos de un ejercicio si es necesario. Sin embargo, evita hacerlo más de una o dos veces durante la misma clase.
- No abuses de los fundamentos. En lugar de eso, reta a los alumnos a esforzarse al máximo y hacerse cada vez más fuertes. Utiliza las simplificaciones para acercarte al ideal.
- ¡Enseña pilates! Los fundamentos no sustituyen a los ejercicios de pilates sólo preparan o adelantan los ejercicios.
- Selecciona a conciencia las indicaciones para conseguir el objetivo buscado.

Imprimiendo *Imprinting*

Ayuda a **CONCENTRARSE**. Facilita la relajación de los músculos lumbares y permite que la columna deje “huella” en el mat.

Enseña a concentrarse en la espalda y a articular las vértebras.

Fases del ejercicio

P.1.
Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y coloca los pies en el suelo. Deja los brazos a los lados. Si hace falta, apoya la cabeza en una toalla enrollada o una almohada pequeña.

F.1
Inspira por la nariz y expande la caja torácica en todas las direcciones. Haz una pausa.

F.2.
Espira lentamente y permite que los huesos de la columna dejen “huella” en el mat.



Respirando

Breathing

Estimula el sistema respiratorio, aumenta la capacidad pulmonar, reduce la tensión e incrementa la movilidad de la caja torácica y la parte superior de la columna. Enseña a concentrarse en la respiración y facilita la conciencia de la conexión entre inspiración y espiración.

Fases del ejercicio

P.I.
Tumbado boca arriba, flexiona las rodillas y los pies en el suelo. Deja los brazos donde te resulte más cómodo. Si hace falta, apoya la cabeza en una toalla enrollada o una almohada pequeña.

F.1
Inspira por la nariz y expande la caja torácica hacia la parte superior de la espalda, la parte superior de los pulmones y de un lado a otro.

F.2.
Espira, vaciando los pulmones por completo. Permite que las costillas y los abdominales se canalicen lentamente hacia la línea central mientras alargas suavemente el cóccix hacia la coronilla.



Abdominales isométricos

ISO-ABS

Activa el músculo transverso del abdomen. Desarrolla la conciencia del **scoop**, fortalece los estabilizadores de la columna y descomprime la columna vertebral.

Fases del ejercicio

P.I.
Tumbado boca arriba, como en el Breathing. Dibuja una forma de rombo con las manos, uniendo los dedos índices y los pulgares. Coloca el rombo en el abdomen con los dedos orientados hacia el hueso púbico.

F.1
Espira, profundiza y coloca hacia dentro y hacia arriba la parte más baja del rombo, el centro y la parte más alta del rombo. Mantén la pelvis estable y quieta.

F.2.
Inspira y llena las costillas de aire. Repite.



Reloj pélvico

Clock work

Enseña cómo trabajar con la pelvis neutra. Aumenta la movilidad de la columna lumbar y activa los músculos abdominales.

Fases del ejercicio

P.1.
Túmbate boca arriba, como en Iso-Abs. Imagina que tu pelvis es un reloj con las doce justo encima del ombligo y las seis en el hueso púbico.

F.1
Espira y desplaza el cóccix hacia la nariz (las 12). Separa la columna del mat.

F.2.
Inspira y deja la “huella” de la columna en el mat vértebra por vértebra alargando el cóccix hacia las seis.



Caja torácica

Rib Cage Arms

Facilita la estabilización de los hombros. Remarca el movimiento independiente de los brazos desde la caja torácica; enseña a limitar el alcance del movimiento dentro de los límites biomecánicos. Por último, enseña a “trabajar en la articulación”, en el marco y la caja.

Fases del ejercicio

P.I.
Túmbate boca arriba, con los brazos paralelos al cuerpo.

F.1
Levanta los brazos con las puntas de los dedos hacia el techo, directamente por encima de los hombros.

F.2.
Lleva los brazos hacia atrás, pero mantén las costillas posteriores en el mat. No permitas que la espalda se arquee ni que las costillas se separen del mat. Inspira y vuelve a subir los brazos.



Asentimientos

Head Nods

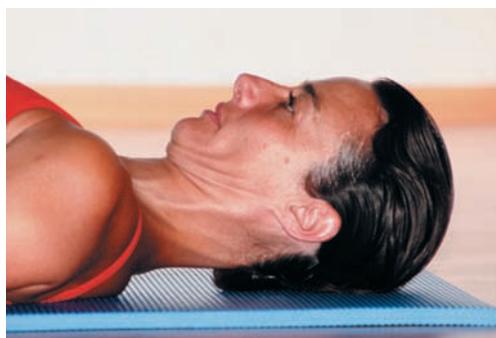
Crea conciencia del movimiento entre la cabeza y el cuello. Enseña al alumno a iniciar de forma adecuada la elevación de cabeza desde una posición supina.

Fases del ejercicio

P.1.
Túmbate boca arriba, como en el Rib Cage Arms, pero con los brazos pegados y paralelos al cuerpo.

F.1
Toca el mat con la coronilla y eleva la barbilla ligeramente, abriendo el cuello por delante.

F.2.
Lleva la barbilla hacia el pecho, alargando la parte de atrás del cuello. No fuerces los movimientos. Respira con normalidad.



Flexiones de cuello

Neck Curls

Facilita la conexión entre el cuello y los músculos del powerhouse. Mejora la habilidad para iniciar la flexión de la columna desde la cabeza.

Fases del ejercicio

P.I.
Túmbate boca arriba, piernas flexionadas y pies en el suelo.

F.1
Alarga la columna, lleva la barbilla al pecho.

F.2.
Levanta la cabeza, mírate el ombligo y vuelve a la posición inicial, alargando la coronilla.



Elevaciones de rodilla

Knee Folds

Aumenta la estabilidad de la zona pélvica y del tronco durante el movimiento de piernas. Crea conciencia de “trabajar en la articulación” de la cadera.

Fases del ejercicio

P.1.
Túmbate boca arriba, piernas flexionadas y pies en el suelo.

F.1
Espira por completo y lleva una rodilla hacia el pecho mientras haces el scoop. Detente cuando la rodilla esté exactamente encima de la cadera.

F.2.
Inspira y controla la pierna. Lleva el pie al suelo, manteniendo los abdominales contraídos. Cambia de pierna.

Variaciones:

1. Trabaja con la espalda apoyada en el suelo, bajando y levantando las piernas alternativamente.
2. Con la espalda apoyada en el suelo, “corre” con las piernas y deja que una adelante a la otra y que se muevan simultáneamente. Respira con normalidad.



Vuelo

Flight

Enseña la técnica adecuada de la extensión de columna. Aísla los músculos de la parte superior de la caja torácica, que se utilizan en la extensión vertebral.

Fases del ejercicio

P.1.
Túmbate boca abajo, con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas mirando hacia arriba.

F.1
Levanta los hombros hacia las orejas y hacia el techo, y a continuación gira los omóplatos hacia abajo. Alarga los dedos hacia los talones.

F.2.
Levanta la cabeza y el pecho ligeramente del mat. Estira todo el cuerpo.



Apertura de rodilla

Knee Spreads

Ayuda a crear una sensación de libertad en la cadera durante la abducción y la aducción. Mejora la estabilidad del tronco.

Fases del ejercicio

P.1.
Tumbado boca arriba con las piernas juntas, las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Si es necesario, apoya la cabeza en una toalla enrollada o en una almohada pequeña.

F.1
Abre las caderas y separa las rodillas como con un "resorte".
Mantén quieta la pelvis

F.2.
Vuelve a juntar las rodillas.
Respira con normalidad.



Basculación de rodilla

Knee Sways

Programa la rotación desde la pelvis. Estira y fortalece los oblicuos internos y externos, el cuadrado lumbar y la parte inferior de la columna.

Fases del ejercicio

P.1.
Tumbado en posición supina con los pies planos apoyados en el suelo. Si es necesario, apoya la cabeza sobre una toalla enrollada o una almohada pequeña.

F.1
Coloca los pies en el mat, espira y dobla los abdominales (realizando el scoop) mientras las rodillas se dirigen al suelo por un lado. Permite que la pelvis rote y la columna se separe con naturalidad del mat. Inspira y presiona por las costillas por el lado opuesto.

F.2.
Para volver al centro, realiza el scoop y mueve la pelvis hacia atrás en dirección al suelo. Tira de las piernas desde el powerhouse para volver a subirlas. Mantén la columna estirada y lisa. Repite hacia el otro lado.

Deslizamiento de pierna

Leg Slides

Enseña a mantener la cadera fija durante la extensión y la flexión de cadera. Aumenta la fuerza y estabilidad del centro.

Fases del ejercicio

P.1.
Tumbado boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos relajados donde te sea más cómodo. Utiliza un cojín debajo de la cabeza si hace falta para mantener las costillas apoyadas en el suelo y permitir que el pecho se relaje.

F.1
Contrae los abdominales y forma el scoop; presiona los talones contra el suelo para activar la parte de atrás de la piernas. Desliza la pierna hasta extenderla del todo, sacándola de la cadera. Espira y profundiza en el powerhouse. Desplaza los abdominales hacia arriba y hacia dentro para estabilizar la columna.

F.2.
Arrastra el talón ligeramente hacia dentro. Apoya toda la planta del pie con firmeza y repite o cambia de pierna.

Ejercicios del matwork

LISTA DE EJERCICIOS PARA MAT NIVEL BÁSICO Y PREPARACIÓN PARA EL INTERMEDIO

Ejercicio	Repeticiones
The Hundred	100 bombeos, 10 respiraciones completas
Roll Up	5
One Leg Circle	5 en cada dirección
Rolling Like a Ball	6-8
Serie abdominal:	
Single Leg Stretch	6-10
Double Leg Stretch	6-10
Single Straight Leg Stretch	6-10
Double Straight Leg Lower Lift	6-10
Criss Cross	6-10
Spine Stretch Forward	5
Open Leg Rocker - Prep	Mantener durante 10 segundos
Corkscrew I	2-4 en cada dirección
The Saw	3-5 en cada dirección
Swan I - Neck Roll	1-3
Rest Position	1
Shoulder Bridge - Prep	3-5
Serie Side Kick	
Front & Back	5-10
Up & Down	5
Circles	5-8
Inner Thigh Lift & Circles	5-8
Beats on Belly - Transition	
Teaser - One Leg	3-4 con cada pierna
Teaser I	3-5
Swimming - Prep	2-3 por cada lado
Leg Pull Front - Support Only	Mantener durante 10 segundos
Mermaid Stretch	2-3 por cada lado
The Seal	6-8
Serie Push-Up	3 flexiones, repetir 1-3 veces

LISTA DE EJERCICIOS PARA MAT NIVEL AVANZADO

Ejercicio	Repeticiones
The Hundred	100 bombeos, 10 respiraciones completas
Roll Up	5
Roll Over	3 en cada dirección
One Leg Circle	5 en cada dirección
Rolling Like a Ball	6-8
Serie abdominal:	
Single Leg Stretch	6-10
Double Leg Stretch	6-10
Single Straight Leg Stretch	6-10
Double Straight Leg Lower Lift	6-10
Criss Cross	6-10
Spine Stretch Forward	5
Open Leg Rocker	6-8
Corkscrew III	2-4 en cada dirección
The Saw	3-5 en cada dirección
Swan I - Neck Roll	1-3
Swan Dive	3-5
Single Leg Kick	3-5 con cada pierna
Double Leg Kick	3 por cada lado
Rest Position	1
Neck Pull	3-5

Shoulder Bridge	3-5
Spine Twist	3-4 por cada lado
Jack Knife	3
Serie Side Kick	
Front & Back	5-10
Up & Down	5
Passé	3 en cada dirección
Circles	5-8
Inner Thigh Lift & Circles	5-8
Bicycle	3 en cada dirección
Beats on Belly - Transition	8-10, 1-3 series
Teaser I	3-5
Teaser II	3
Teaser III	3
Can-Can	3 por cada lado
Swimming	20
Leg Pull Front	3 con cada pierna
Leg Pull Back	3 con cada pierna
Mermaid Stretch	2-3 por cada lado
Boomerang	3
The Seal	6-8
Serie Push-Up	3 flexiones, repetir 1-3 veces

The Hundred: El cien

rep: 100
bombeos

OBJETIVO:

Activa la circulación. Mejora la coordinación del movimiento con la respiración. Centra la mente y el cuerpo y fortalece el powerhouse.



<i>Puntos de apoyo</i>	Pies, cadera, curvas naturales columna hombros y cabeza.	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.	Pies, cadera, columna hombros y cabeza.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Decúbito supino, piernas flexionadas y pies en el suelo, flexión de cadera y brazos apoyados a los lados del cuerpo.	F.1 Estiramiento de piernas en diagonal Flexión del tronco, brazos se elevan hasta que las manos están cerca del cuerpo, sin tocar el suelo.	F.2. Movimiento de los brazos es rápido y hacia el suelo (sin llegar a tocarlo) realizado desde las escápulas. La medida del movimiento es 20 cm aproximadamente Realizar 100 veces el movimiento de brazos.	Extensión total de tronco y los brazos caen a los lados del cuerpo.
<i>Respiración</i>	Inspirar	Espirar	Inspirar durante 5 bombeos Espirar durante 5 bombeos. 10 respiraciones completas.	
<i>Imágenes</i>			Estás botando una pelota de baloncesto en cada mano.	

Puntos clave:

- Extremos inferiores de los omoplatos sobre el mat.
- Conecta las costillas con las caderas y las costillas con el omoplato.
- Mantén toda la caja torácica en contacto con el suelo.
- Separa las piernas de las caderas sin estirar las piernas.
- Estira las puntas de los dedos con los dedos juntos y los hombros contraídos.
- Presiona la línea central con ambas piernas.
- Mantén el sacro en el mat.

Enlace:

Estira las piernas en el suelo y eleva los brazos estirados hacia el cielo perpendicular al cuerpo para comenzar el roll up.

Variantes:

- Realizar el movimiento de los brazos con las piernas flexionadas en el aire.
- Pies apoyados en el suelo.
- Una pelota pequeña debajo de la espalda a la altura de los omoplatos.

Ritmo:

Movimiento enérgico de los brazos coordinado con la respiración.

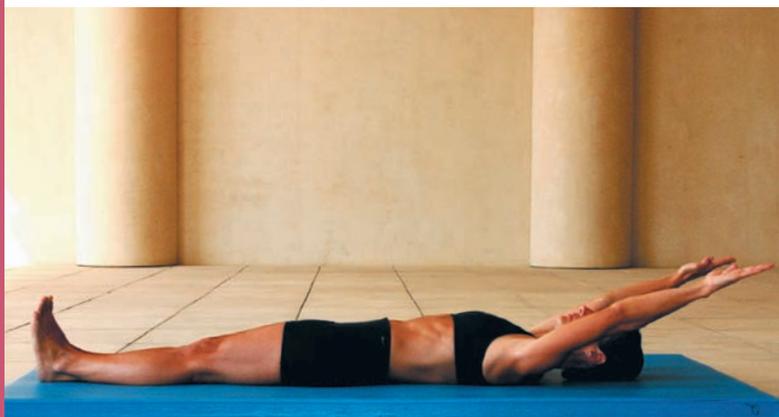
Roll Up

Rodar hacia arriba

rep: 3-5

OBJETIVO:

Fortalece el trabajo sobre la parte anterior de la cadera, estira la parte posterior de la cadera e incrementa la flexibilidad de los músculos posteriores del cuerpo. Enseña a corregir el ritmo lumbopélvico mientras se potencia la resistencia abdominal.



Puntos de apoyo	Piernas, cadera y columna dorso-lumbar, hombros y cabeza.	Piernas, cadera y progresivamente vértebra por vértebra hasta el apoyo de la nuca.	Parte posterior de las piernas juntas en flexión 90°.	Piernas, cadera y columna dorso-lumbar, hombros y cabeza.
Fases del ejercicio	P.1. Tumbados con las piernas en extensión, pies en posición pilates, extensión de hombros a 90° brazos estirados hacia el cielo.	F.1. Flexión de hombros al colocar los brazos por delante del cuerpo. Flexión de cuello con pequeña elevación de hombros del suelo.	F.2. Flexión de tronco y de cadera muy progresiva hasta llegar a sentarse sobre la cadera en posición perpendicular.	F.3. Extensión de tronco con retroversión de cadera y extensión de la misma a quedar tumbado y brazos por encima de la cabeza
Respiración	Inspirar	Espirar	Inspirar	Espirar
Imágenes		Se va despegando del suelo lleno de pegamento.	La columna se va hundiendo en la arena.	

Puntos clave:

- Inicia el movimiento en la parte superior de la columna vertebral.
- Mantén los brazos alineados con los hombros mientras dure el ejercicio.
- Coloca los brazos por encima de la cabeza todo lo posible sin perder la conexión con los omoplatos y las costillas, ni la de las costillas posteriores y el mat.
- Mantén los brazos en la articulación del hombro.

Enlace:

Eleva las piernas hacia el cielo.

Variantes:

- Piernas flexionadas durante todo el recorrido.
- Con banda elástica sujeta por las manos y pasando por la planta de los pies (ayuda).

Ritmo:

Suave y constante.

Roll Over: Rodar por encima

rep: 3 cada
dirección.

OBJETIVO:

Articula la columna vertebral. Fortalece el powerhouse.



Puntos de apoyo	Piernas, cadera y columna dorsolumbar, hombros y cabeza.	Piernas, cadera progresivamente vértebra por vértebra hasta el apoyo de la nuca.	Parte superior del tronco y brazos anclados en el mat.	Cadera, columna dorsolumbar, hombros, brazos y cabeza.
Fases del ejercicio	P.I. Tumbado boca arriba con las piernas estiradas, colocadas sobre las caderas. Las piernas en una posición pilates en extensión, pies en posición pilates, brazos apoyados en el suelo.	F.1. Flexión de cadera hasta llevar las piernas por encima de la cabeza a tocar atrás el suelo, dejando los brazos pegados al suelo.	F.2. Abrir las piernas la distancia entre los hombros, flexionar los pies, estirar los talones y presionar los metatarsos contra el mat. Mantener el cuello estirado.	F. 3. Descender la columna vértebra por vértebra y manteniendo los muslos tan próximos al pecho como sea posible hasta el apoyo de la cadera y las piernas estiradas y perpendiculares al suelo; juntarlas y repetir dos veces más. Cambiar de dirección.
Respiración	Inspirar	Espirar	Inspirar	Espirar
Imágenes				Pinta una línea recta en el mat con la columna

Puntos clave:

- Mantener el 80% del peso en los hombros.
- Controlar el movimiento desde el powerhouse.
- Colocar los brazos y las palmas planos en el mat y continuar estirando.
- Mantener las muñecas y los codos extendidos.
- Mantener la cabeza presionada con fuerza contra el mat.
- Las piernas se estiran en oposición a la columna cuando descienden.

Enlace:

Baja una pierna estirada hacia el suelo.

Variantes:

- Coloca las manos debajo de la cadera.

Ritmo:

Dinámico al subir, la bajada más lenta.

One Leg Circle: Círculo de una pierna

rep: 5

OBJETIVO:

Estira las piernas y estimula la movilidad articular en la cadera.
Enseña a estabilizar la pelvis.



Puntos de apoyo	Talón, parte posterior de la pierna, cadera, curvas naturales columna, hombros, brazos y cabeza.	Talón, parte posterior de la pierna, cadera, curvas naturales columna, hombros, brazos y cabeza.	Talón, parte posterior de la pierna, cadera, curvas naturales columna, hombros, brazos y cabeza.
Fases del ejercicio	P.I. Decúbito supino, brazos a lo largo del cuerpo flexión de cadera y una pierna estirada en el suelo y la otra estirada apuntando al techo. Pies en posición pilates.	F.1. Realizar círculos con la pierna estirada hacia el techo dejando la cadera muy fija y sin movimiento. 5 círculos a un lado y 5 al otro.	P.F Decúbito supino, brazos a lo largo del cuerpo, una pierna estirada en el suelo, la otra estirada apuntando al techo.
Respiración		Inspirar-espigar	
Imágenes		El dedo gordo es la punta de un lápiz. Dibujar círculos en el aire.	

Puntos clave:

- Mantener la caja recta y ambas piernas en la línea central.
- Mantener la pierna que describe el círculo dentro del marco del cuerpo.
- Conectar las costillas con el powerhouse. Anclar las costillas en el mat.
- Notar el movimiento independiente del fémur en la cadera.
- Mantener la alineación desde la cadera a la rodilla y los dedos de los pies.

Enlace:

Desde tumbado con los brazos a los lados del cuerpo, sube la cabeza, luego el tronco en flexión hasta sentarte. Lleva los glúteos hacia los talones y abraza las piernas.

Variantes:

- Pierna del suelo doblada.
- Pierna que dibuja el círculo doblada también.

Ritmo:

Énfasis en el cruce de la pierna en alto.

Rolling Like a Ball: Rodando como una pelota

rep: 6-8

OBJETIVO:

Realiza un masaje en la columna, además de estimular los puntos de presión a lo largo de la espina dorsal. Aumenta la circulación. Mejora la alineación.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera en retroversión.	Cadera, columna, hombros.	Cadera, columna, hombros
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Sentados con piernas flexionadas pies en el aire en posición pilates y brazos rodeando las piernas, manos apoyadas lo más cerca de los tobillos, espalda redonda.	F.1. Rodar atrás sin mover los ángulos de flexión de cadera y rodilla. Apoyo de los hombros pero no de la cabeza. Mirar hacia la cintura.	P.F. Rodar hacia delante para volver al equilibrio del principio. Mantener la mirada hacia abajo.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar
<i>Imágenes</i>	Formar la letra C con la columna.	Dejar marcada en la colchoneta la huella de la columna.	

Puntos clave:

- Mantener el cuerpo tan pegado contra los muslos como pueda.
- Abrazar las piernas con los brazos y haga un scoop más profundo en el powerhouse.
- Iniciar el movimiento rodando sobre la parte inferior de la espalda primero, no sobre la parte torácica.
- Mantener la cabeza entre las rodillas.
- Rodar sólo hasta llegar a los hombros y mantener la cabeza separada del mat.
- Mantener los ojos mirando hacia los abdominales durante todo el ejercicio y los hombros relajados.

Enlace:

Apoya las manos a los lados de la cadera y empuja los glúteos hacia atrás hasta estirar las piernas, coge una pierna flexionada hacia el pecho y rueda atrás para “Single leg stretch”.

Variantes:

- Cerrar más los ángulos de flexión de cadera y rodillas.
- Situar la cabeza muy cerca de las rodillas y mantener todo el recorrido.
- Realizar los ejercicios con una mano en cada pierna.

Ritmo:

Énfasis al subir. Mantén el equilibrio.

Single Leg Stretch: Estiramiento de una pierna

rep: 6-10

OBJETIVO:

Aumenta la fuerza y la resistencia de los abdominales. Mejora la alineación y el concepto del centro del cuerpo.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera, columna dorso-lumbar.	Cadera, columna dorso-lumbar.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Una pierna flexionada, la otra estirada a 45° del suelo aprox. tronco flexionado, escápulas elevadas del suelo menos el vértice inferior y mano de fuera en el tobillo y la de dentro en la rodilla.	F.1. Cambiar la pierna y los brazos. El tronco y caderas fijos. Llevar la pierna al pecho empujando con los brazos sin levantar la cadera y manteniendo la alineación.
<i>Respiración</i>	Inspirar cada vez que muevo las dos piernas.	Espirar cada vez que muevo las dos piernas.
<i>Imágenes</i>	Imaginar una carretera de dos carriles muy larga y recta.	La punta de los pies tiene que dirigirse al final de la carretera.

Puntos clave:

- Las piernas deben moverse hacia dentro y hacia fuera en el mismo plano diagonal (no con el movimiento de bicicleta).
- Moverse sin mecerse hacia un lado.
- Apoyar los extremos de los omoplatos en el mat.
- Mantener los codos hacia fuera y los hombros relajados.
- Mirar el ombligo.
- La colocación de las manos está pensada para mantener la pierna en la línea central y la alineación de la cadera, la rodilla y el pie.
- Acercar el talón a las nalgas.
- Apoyar el sacro en el mat.

Enlace:

Abraza las dos piernas a la altura de los tobillos.

Variantes:

- La pierna estirada está a 90° del suelo.
- Tirar dos veces de la rodilla flexionada al tiempo que vas respirando.

Ritmo:

Fuerte y energético. Tira de la rodilla con dinamismo y estira la otra pierna en oposición. Cambia el tempo para variar la intensidad.

Double Leg Stretch: Estiramiento doble de piernas

rep: 6-10

OBJETIVO:

Aumenta la fuerza y la resistencia de los abdominales.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Brazos rodean la parte inferior de las tibias, manos sobre los tobillos, piernas flexionadas, pies en el aire. Tronco elevado y escápulas elevadas del suelo excepto el vértice inferior.	F.1. Levantar los brazos estirados y alargados hacia atrás a la altura de las orejas y las piernas que se extienden a 45° del suelo aprox. con los pies en posición pilates. Mantener el scoop.	F.2 Realizar un círculo de brazos hacia los lados a la vez que se flexionan las piernas y se dirigen al abdomen y los brazos abrazan las piernas. Anclar la cadera.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar
<i>Imágenes</i>		Imaginar que el cuerpo es como una goma elástica que se estira y vuelve a su posición inicial.	

Puntos clave:

- Los brazos y las piernas se estiran en el mismo ángulo.
- El cuerpo permanece estirado y anclado en una posición abierta con los extremos inferiores de los omoplatos y el sacro hacia abajo.
- Juntar con fuerza las piernas hacia la línea central cuando estén estiradas.
- Cuando abrases los tobillos, el sacro debe permanecer en el suelo.
- Mantener la conexión de los omoplatos y las costillas mientras mueves el brazo, con las costillas ancladas en el mat.
- Describir un círculo con los brazos primero, después dobla las rodillas mientras los brazos están a medio camino.

Enlace:

Coge con las dos manos una de las piernas llevándola hacia el pecho y alarga la contraria formando una tijera.

Variantes:

- Las piernas se estiran a 90° del suelo.
- Sólo movimiento de brazos o de piernas.

Ritmo:

Fuerte para estirarse y luego pausado, suave y firme al encogerse. Estira, y cuando barras los brazos, expulsa todo el aire.

Scissors: Tijeras

rep: 6-10

OBJETIVO:

Aumenta la fuerza y la resistencia de los abdominales. Alarga las piernas y estira los músculos de la parte posterior de las mismas. Mejora la alineación.



Puntos de apoyo	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.
Fases del ejercicio	P.I. Brazos sobre la cabeza agarrando la pierna lo más cerca del tobillo, manos sobre los tobillos, piernas estiradas, pies en posición pilates. Tronco flexionado, escápulas elevadas del suelo excepto el vértice inferior.	F.1. Tira de la pierna hacia el tronco dos veces seguidas sin levantar la pelvis.	F.2 Cambia las piernas en un rápido movimiento abriendo a igual distancia de la vertical. Cadera fija en el suelo. Los brazos tiran de la pierna.
Respiración		Inspirar	Espirar
Imágenes		Imaginar que tus piernas son como unas tijeras y pasan rozando cuando cambian.	

Puntos clave:

- Las caderas permanecen inmóviles.
- Mantener la caja cuadrada y la longitud de la columna y los extremos inferiores de los omoplatos en el mat.
- Llevar la pierna hacia el cuerpo, no el cuerpo hacia la pierna.
- La cabeza permanece inmóvil y los ojos miran hacia el ombligo.
- Las piernas trabajan en la posición pilates y se cruzan rozándose continuamente.
- Las piernas se estiran para trabajar la oposición a la elevación del powerhouse.

Enlace:

Lleva las piernas hacia el techo y las manos apoyadas detrás de la cabeza.

Variantes:

- Las piernas dobladas y apoyadas en el suelo.
- Pierna estirada a 90 grados.

Ritmo:

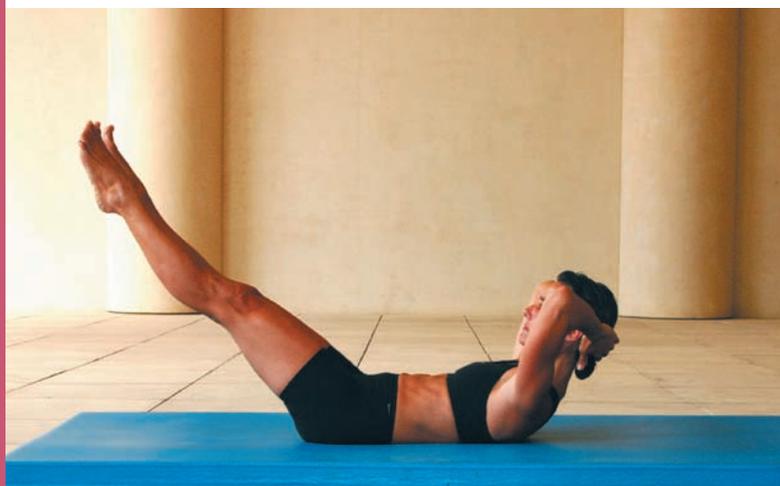
Tempo alegre con el doble rebote. Mantén el ritmo. Altéralo para dificultar el ejercicio.

Double Straight Leg Lower Lift: Estiramiento de las piernas bajando y subiendo

rep:
6-10

OBJETIVO:

Aumenta la fuerza y la resistencia de los abdominales.



Puntos de apoyo	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.
Fases del ejercicio	P.I. Brazos flexionados con manos en la nuca, piernas estiradas, pies posición pilates. Tronco flexionado, escápulas elevadas del suelo excepto el vértice inferior.	F.1. Bajar las piernas estiradas hacia el suelo en tres tiempos.	F.2 Subir las piernas estiradas en un movimiento enérgico. Cadera fija en el suelo.
Respiración		Inspirar	Espirar
Imágenes		Pinta la pared con los dedos de los pies.	

Puntos clave:

- Las costillas se conectan con las caderas, y los extremos del omoplato apenas tocan el mat.
- Mantener la caja torácica y el sacro anclados en el mat.
- Alargar las piernas hasta sacarlas de las caderas.
- Presionar en la línea central con ambas piernas.
- Mantener los codos dentro de la visión periférica, los hombros descomprimidos, lejos de las orejas.
- Mantener las piernas juntas durante toda la amplitud del movimiento.
- El sacro se mantiene plano mientras las piernas suben.

Enlace:

Dobla las piernas hacia el pecho manteniéndolas juntas.

Variantes:

- Baja las piernas tanto como pueda.
- Mantén la posición con la respiración.
- Dobla las rodillas en intento bajar las piernas hacia el suelo.

Ritmo:

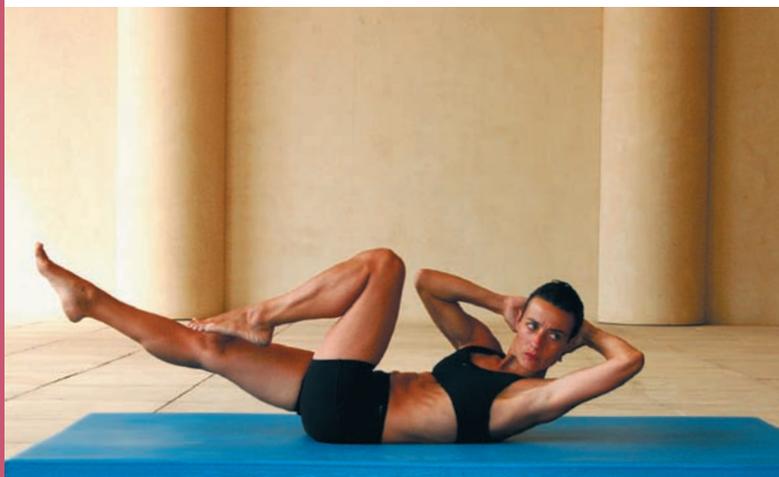
Tres tiempos para bajar las piernas y uno para subir.

Criss Cross: Giros de tronco

rep: 6-10

OBJETIVO:

Mejora la resistencia de los abdominales, especialmente de los oblicuos. Supone un reto para el giro de tronco y para la alineación.



Puntos de apoyo	Cadera, columna dorso-lumbar.	Cadera, columna dorso-lumbar.	Cadera, columna dorso-lumbar.	
Fases del ejercicio	P.I. Brazos flexionados, manos detrás de la cabeza, flexión de cadera, tronco y piernas flexionadas y pies en el aire.	F.1. Flexión de tronco con rotación hacia un lado mientras que se extiende la pierna del lado contrario y se flexiona la del mismo lado.	F.2. Giro al otro lado manteniendo la misma altura del tronco.	P.F. Igual que la posición inicial.
Respiración		Espirar en dos giros.	Inspirar en dos movimientos.	
Imágenes		Imagina que el sacro está pegado al suelo con cemento.	Mírate el codo de atrás.	

Puntos clave:

- Anclar las caderas en el mat y rota las costillas.
- Mantener la conexión entre los omoplatos y las costillas.
- Mantener en la línea central. Girar desde el powerhouse.
- Evitar que los codos se choquen.
- Estirar los pies hacia el mismo punto en el espacio.
- Los ojos miran hacia atrás, al codo.
- Mantener la postura firme, sin mecerse de lado a lado.

Enlace:

Estira las piernas hacia el suelo y sube enrollando la columna hasta sentarte.

Variantes:

- Las piernas dobladas y apoyadas en el suelo.
- Pierna estirada a 90 grados.
- Brazos en diferentes posiciones.

Ritmo:

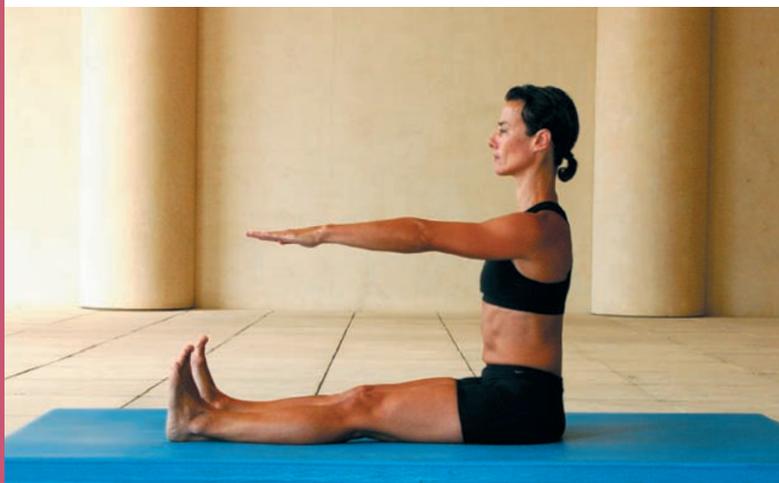
Gira y mantén. Los cambios del ritmo y el tempo harán variar la intensidad.

Spine Stretch: Estiramiento de columna

rep: 5

OBJETIVO:

Estira la espalda y los músculos de la parte posterior de los muslos. Mejora la articulación de la columna y enseña a sentarse correctamente.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera (isquiones), piernas y talones apoyados.	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Sentado con la cadera perpendicular al suelo, las piernas separadas a la anchura de la cadera, talones contra el suelo y rodillas mirando hacia el cielo.	F.1. Flexión de la columna cervical, dorsal y lumbar. Brazos paralelos al suelo durante todo el ejercicio, manteniendo la anchura de los hombros. El abdomen empuja hacia dentro en la flexión para profundizar en el estiramiento.	F.3. Extensión gradual y de abajo hacia arriba de la columna.
<i>Respiración</i>	Inspirar	Espirar profundamente	Inspirar
<i>Imágenes</i>	Imagina que tienes que apoyar la espalda en una pared.	La cabeza pesa mucho y se hunde sobre las rodillas.	Imagina que tienes que apoyar la espalda en una pared.

Puntos clave:

- Enrollarse sobre el cuerpo sin dejar caer la cadera.
- Mantener la conexión entre los omoplatos y la espalda.
- Mantener los brazos estirados, en línea con los hombros y paralelos al suelo.
- Levantarse de forma activa de las caderas con una contracción potente del powerhouse.
- Obligar a que el aire salga de los pulmones durante uno, dos, tres a la vez que estiras los brazos más y más.

Enlace:

Coge los tobillos con ambas manos y dirígelos hacia la cadera con las piernas abiertas y brazos por dentro.

Variantes:

- Las piernas están flexionadas.
- Los pies en flexión dorsal.

Ritmo:

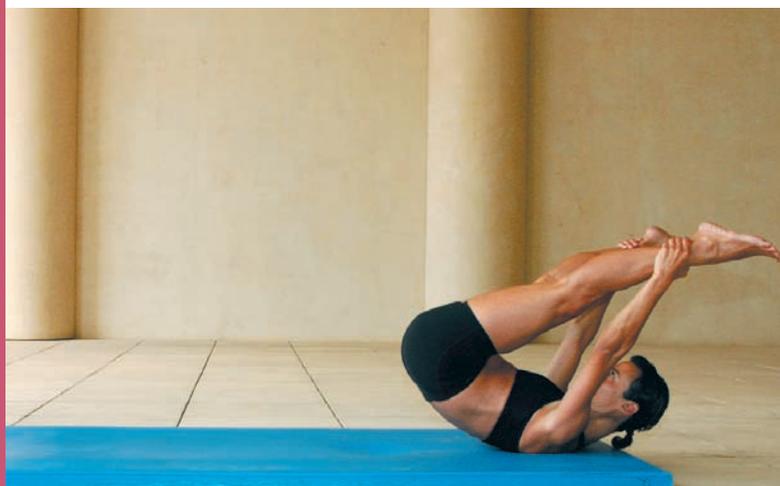
Alarga cada vez más los brazos conforme se espira más y más. Pon el énfasis en la espiración cuando adoptes la posición hacia delante. La inspiración te devuelve a la posición erguida.

Open Leg Rocker: Balancín

rep: 3

OBJETIVO:

Mejora el equilibrio, el control y la capacidad de iniciar el movimiento desde el powerhouse. Masajea la columna.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera.	Cadera, columna, hombros.	Cadera, columna, hombros.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Sentado con piernas flexionadas, pies en el aire y manos apoyadas en tobillos sin hacer fuerza, columna dorsal en extensión y la lumbar en flexión.	F.1. Extender las piernas hacia los lados manteniendo la anchura de los hombros, en equilibrio.	F.3. Rueda hasta los hombros.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar
<i>Imágenes</i>		Imagina que eres una mecedora.	

Puntos clave:

- Buscar el equilibrio entre el coxis y los huesos coxales.
- Conectar los hombros, los omoplatos y las costillas.
- Levantar las costillas de la cadera.
- Mantener la caja cuadrada.
- Mantener los ojos fijos en el horizonte.
- Mantener las piernas dentro del marco del cuerpo.

Enlace:

Las piernas se juntan en el aire y el tronco rueda hasta apoyarse en el suelo.

Variantes:

- Se estira una sola pierna cada vez.
- Apoyo de la pierna en el suelo.

Ritmo:

Mantén un ritmo suave, equilibrado y controlado.

The Corkscrew: El sacacorchos

rep: 2-4

OBJETIVO:

Fortalece el centro y alarga las piernas.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Tumbado con los brazos a lo largo del cuerpo, piernas en extensión formando un ángulo recto y apuntando al cielo en posición pilates.	F.1. Mover las piernas hacia un hombro activando fuertemente los aductores, trazar un pequeño círculo con las piernas terminando en el centro.	P.F. Llevar las piernas al lado contrario y realizar otro círculo, volver al punto de partida.
<i>Respiración</i>		Inspirar y espirar	
<i>Imágenes</i>	Imaginar que las piernas se mantienen unidas con una cuerda.	Dibujar un círculo entre el techo y la pared.	

Puntos clave:

- Equilibrar el peso en ambas caderas al empezar y anclarlas a lo largo del movimiento.
- Las piernas permanecen estiradas en posición pilates.
- La parte inferior de la columna permanece en el mat mientras las piernas describen un círculo.
- Mantener las piernas juntas y en la línea central.
- Los hombros y los omoplatos se mantienen conectados sobre el mat, con el pecho abierto.
- El esternón se mantiene duro y alargar la zona cervical.
- Las piernas están a la misma distancia durante todo el movimiento (las piernas no deberían girarse ni cruzarse).

Enlace:

Baja las piernas hacia el suelo e incorpórate rodando hacia delante para “the saw”.

Variantes:

- Realizar círculos con las rodillas flexionadas.
- Solo desplazamientos hacia los lados.

Ritmo:

Ligero énfasis al terminar el círculo.

Corkscrew II

rep:
2-4 en cada

OBJETIVO:

Desafía el control del powerhouse.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Tumbado con los brazos a lo largo del cuerpo, piernas en extensión formando un ángulo recto y apuntando al cielo en posición pilates.	F.1. Mover las piernas hacia un hombro activando fuertemente los aductores, trazar un gran círculo con las piernas por encima del cuerpo que se eleva terminando en el centro.	P.F. Llevar las piernas al lado contrario y realizar otro círculo; volver al punto de partida.
<i>Respiración</i>		Inspirar y espirar	
<i>Imágenes</i>	Imaginar que las piernas se mantienen unidas con una cuerda.	Dibujar un círculo entre el techo y la pared.	

Puntos clave:

- Las piernas presionan la línea central.
- Las piernas permanecen en la misma posición mientras describen el círculo, sin rotar los muslos hacia dentro ni hacia fuera.
- Los brazos se estiran, con los codos y las muñecas alargados.
- Los talones, tobillos y huesos coxales permanecen conectados durante todo el ejercicio.
- Mantener los muslos apretados.
- Mantener las costillas posteriores en el mat.
- Rizar las últimas cinco vértebras para separarlas del mat.

Enlace:

Estira las piernas en el suelo e incorpórate rodando hacia delante para “the saw”.

Variante:

- Bajar rodando la espalda recta.

Ritmo:

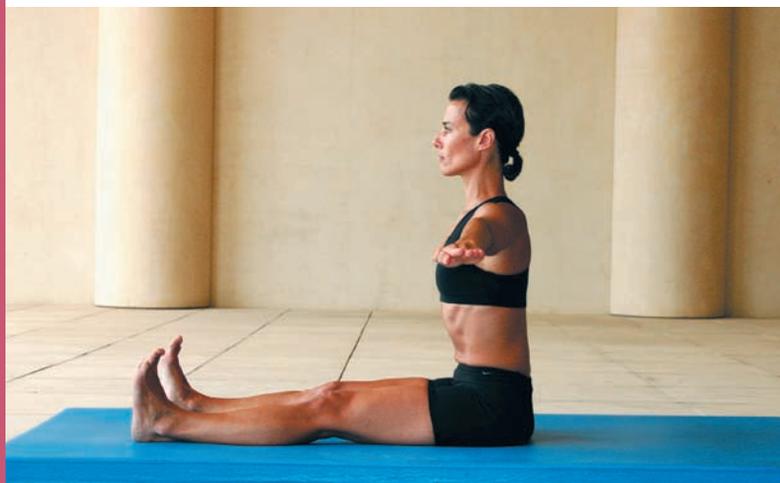
Pon énfasis en la elevación. Aumenta el ritmo para elevar las caderas. Disminuye la velocidad para rodar hacia abajo y controla los círculos que trazan las piernas.

The Saw: La sierra

rep: 3-5

OBJETIVO:

Estira la columna. Fortalece los abdominales oblicuos. Mejora la función respiratoria.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Sentado con la cadera perpendicular al suelo, las piernas separadas la anchura de la cadera, talones contra el suelo y rodillas mirando hacia el cielo. Brazos en cruz.	F.1. Girar hacia el lado rotación interna para el brazo de atrás, mira el brazo de atrás. Ancla la cadera.	F.2 Flexionar el tronco hacia una pierna y realizar el gesto de “cortar” la pierna a la altura del dedo meñique del pie con el meñique de la mano.	P.F. Deshacer el movimiento, extendiendo el tronco y volver al centro.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar profundamente.	Inspirar expirar
<i>Imágenes</i>		Tus brazos son sierras y tus piernas son troncos.		

Puntos clave:

- Mantener ambos isquiones anclados de forma equilibrada en el mat, y anclar más hacia la cadera contraria durante el ejercicio.
- Las manos se mantienen dentro de la visión periférica.
- Mantener la conexión entre los omoplatos y la espalda.
- Estirarse desde el cóccix hasta la coronilla.
- Estirar las piernas y flexionar los pies en oposición a la curva C.
- Presionar la parte posterior de las piernas contra el mat.
- Mirar hacia atrás e inclinar la oreja hacia la rodilla.
- Bajar el brazo posterior durante el giro y la flexión hacia delante. La palma de la mano de atrás mira hacia el cuerpo.

Enlace:

Gira por el lado para colocarte boca abajo.

Variantes:

- Sólo gira el tronco.
- Corta la pierna dos o tres veces con la respiración.

Ritmo:

Profundiza en el estiramiento cuando cruzas la mano con el pie contrario.

Swan I: Cisne I

rep: 3

OBJETIVO:

Estira los abdominales y el cuello. Fortalece la columna en extensión.



<i>Puntos de apoyo</i>	Toda la parte anterior del cuerpo.	Manos, abdomen, cadera y zona anterior de las piernas.	Toda la parte anterior del cuerpo
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Decúbito prono, manos a la altura de los hombros, codos pegados al cuerpo hacia el techo, frente apoyada en el suelo. Piernas a la anchura de la cadera, pies apoyados en el suelo.	F.1. Elevar la columna dorsal hacia la diagonal, ayudado por los brazos. Escápulas abajo.	P. F. Bajar hasta apoyar los hombros.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar
<i>Imágenes</i>		Imaginar la posición de una esfinge griega.	

Puntos clave:

- Estirar el torso desde la cintura.
- Levantarse desde la coronilla.
- Levantar los abdominales del mat.
- Distribuir de forma equilibrada el peso del cuerpo por la mano, la palma y los dedos.
- Mantener los dedos juntos con el pulgar hacia dentro.
- Las piernas permanecen a la distancia de las caderas en la posición pilates y descargan el peso sobre el mat.

Enlace:

Lleva los glúteos a los talones y estira.

Variantes:

- Apoya los antebrazos.
- Separa unos centímetros la frente del suelo.

Ritmo:

Equilibrado y controlado.

Neck Roll: Círculo de cuello

rep: 1

OBJETIVO:

Estira la musculatura lateral del cuello y parte posterior de la columna cervical.



Puntos de apoyo	Toda la parte anterior del cuerpo.	Manos, cadera y parte anterior de las piernas.	Manos, cadera y parte anterior de las piernas.	Manos, cadera y parte anterior de las piernas.
Fases del ejercicio	P.I. Décubito prono, manos a la altura de los hombros, codos pegados al cuerpo, hombros hacia abajo, abdominales contraídos y piernas abiertas la anchura de las caderas. Tronco elevado y largo hacia la diagonal.	F.1 Gira la cabeza hacia un lado mirando por encima del hombro. Escápulas muy encajadas.	F.2. Flexiona la cabeza hacia abajo y rueda la barbilla por el pecho realizando un semicírculo con la cabeza hacia el hombro contrario, estirando la musculatura posterior del cuello, sin perder la alineación de los hombros. Dirigir la barbilla por encima del otro hombro en extensión el cuello.	F. 3 Llevar la cabeza al centro y repetir al otro lado.
Respiración		Inspirar	Exhalar - inhalar	Exhalar
Imágenes			Imaginar que el cuerpo es atraído por un potente imán que está colocado por encima de los hombros.	

Swan Dive: La zambullida del cisne

rep: 3-5

OBJETIVO:

Mejora la extensión vertebral en movimiento. Fortalece la conexión entre los talones y los glúteos. Estira los abdominales.



<i>Puntos de apoyo</i>	Toda la parte anterior del cuerpo.	Manos, abdomen, cadera y zona anterior de las piernas.	Toda la parte anterior del cuerpo.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Decúbito prono, manos a la altura de los hombros, codos pegados al cuerpo hacia el techo, frente apoyada en el suelo. Piernas a la anchura de las caderas, pies apoyados en el suelo.	F.1. Eleva la columna dorsal hacia la diagonal, los brazos se elevan a la altura de las orejas con las Escápulas abajo y la cabeza lidera el movimiento. En la bajada de tronco se elevan las piernas hacia la diagonal.	P. F. Bajar hasta apoyar los hombros.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar
<i>Imágenes</i>		Imaginar la posición de una esfinge griega.	

Puntos clave:

- Activar la parte interna de los muslos y los abdominales inferiores.
- Mantener la misma extensión espinal a lo largo del ejercicio para prevenir las contracturas de la parte inferior de la espalda o que se hiperextienda el cuello.
- Mantener las piernas estiradas y separadas de las caderas y la pelvis.
- Asegurarse de que los glúteos se activan sin contraerse.
- Mantener la relación de la parte superior y la inferior del cuerpo mientras se mece.
- Mantener los hombros hacia abajo y en la articulación.
- Mantener la misma presión en ambas manos a lo largo del movimiento.
- Los codos permanecen mirando hacia los talones y pegados al cuerpo.

Enlace:

Lleva los brazos arrastrándolos hasta colocar los codos debajo de los hombros.

Variantes:

- Apoya las manos a los lados del cuerpo.
- Disminuye la curva corporal.

Ritmo:

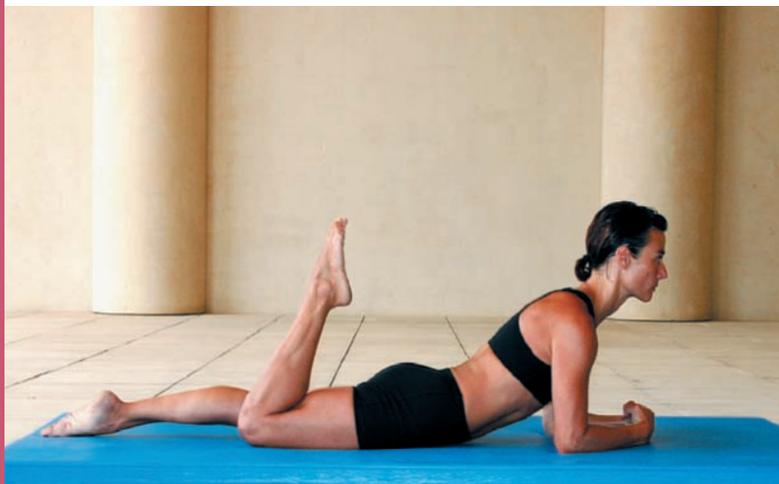
Breve pausa al llegar arriba.

Single Leg Kick: Patada de una pierna

rep: 3-5 con
cada pierna

OBJETIVO:

Refuerza la posición de extensión. Estira el cuádriceps a la vez que trabajan los isquiotibiales. Enseña a levantar la cabeza de los hombros y a apoyar el cuerpo con la parte superior de la espalda y los abdominales.



Puntos de apoyo	La parte anterior de las piernas y la cadera.	Antebrazos, cadera y parte anterior de las piernas.	Antebrazos, cadera y parte anterior de las piernas.	Antebrazos, cadera y parte anterior de las piernas.
Fases del ejercicio	P.1. Decúbito prono, antebrazos apoyados y codos a la altura de los hombros, y los nudillos juntos, hombros hacia abajo, abdominales contraídos y piernas juntas. Tronco elevado y largo hacia la diagonal.	F.1 Flexiona una rodilla y mueve el talón para golpear los glúteos de forma dinámica; mantén el alargamiento de todo el cuerpo, incluida la otra pierna.	F.2. Cambia de pierna, y “golpea” el otro talón hacia dentro con energía.	F.3 Estira la pierna mientras cambia de posición y da golpes moviendo el talón con fuerza. Una pierna se estira.
Respiración		Inspirar	Espirar	
Imágenes		Intenta tocar el glúteo.		

Puntos clave:

- Idealmente, la EIAS permanece anclada en el mat con los abdominales elevados.
- Las piernas permanecen bien juntas.
- Los talones, rodillas y huesos coxales están alineados.
- Golpear con el talón directamente en el centro de los glúteos.
- Los hombros permanecen anchos.
- Los ojos miran a un horizonte alto y el cuello permanece estirado.
- Hacer fuerza para alejarse del suelo y hacia el cuerpo en todo momento con los antebrazos.

Enlace:

Junta las dos piernas estiradas en el suelo y lleva las manos por detrás del tronco una encima de la otra y gira la cabeza para apoyarla sobre uno de los lados.

Variantes:

- Coloca las manos planas en el suelo o debajo de la frente.
- Trabaja con un ritmo más lento.

Ritmo:

Haz hincapié en el golpe del talón hacia los glúteos con un doble golpeteo seco y otro golpe doble al cambiar de pierna.

Double Leg Kick: Patada de las piernas

rep: 3 por
cada lado

OBJETIVO:

Mejora la extensión vertebral. Estira los cuádriceps y los hombros. Reta la coordinación. Alarga los cuádriceps mientras trabajas los músculos posteriores de los muslos.



Puntos de apoyo	Parte anterior de las piernas, la cadera y el tronco.	Parte anterior de las piernas, cadera y abdomen.	La parte anterior de las piernas, la cadera.	Parte anterior de las piernas, cadera y abdomen.
Fases del ejercicio	P.I. Decúbito prono, Con una oreja en el mat, coloca una mano sobre otra en la espalda, con los codos en el mat. Las piernas extendidas y juntas, con el dedo gordo y el meñique en el mat. Ayúdese del powerhouse para aguantar la zona lumbar.	F.1 Flexiona las rodillas y mueva el talón para golpear los glúteos de forma dinámica; mantén el alargamiento de todo el cuerpo, incluida la otra pierna.	F.2. Extiende las piernas en el mat, estira los brazos más allá del cóccix hacia los pies y eleva el pecho. Las manos están separadas de la espalda. Mantén durante tres tiempos. Vuelve la cabeza, baja la oreja al mat y vuelve a subir los brazos a la posición inicial.	F. 3 Repite los golpes.
Respiración		Exhalar	Inspirar	
Imágenes		Tres azotes en los glúteos		

Puntos clave:

- Las manos permanecen tan arriba de la espalda como se pueda en la posición inicial.
- Cuando se extienden, los brazos no deben tocar el tronco.
- Mantener las piernas paralelas y las rodillas juntas.
- Volver la cabeza por completo a un lado, y mantener el nivel de la barbilla.
- Devolver los brazos a la posición inicial tras cada repetición.
- Mantener la EIAS en el mat y los muslos ligeramente apoyados en el mat mientras da las patadas.
- La cabeza sigue la alineación del cuello.

Enlace:

A la posición de descanso “rest position”.

Variantes:

- Abre las manos hacia los lados al extender el tronco.

Ritmo:

Golpeos dinámicos durante tres tiempos, y cuenta hasta tres para levantar.

Rest Position: Posición de descanso

OBJETIVO:

Estira la parte inferior de la columna. Proporciona un estiramiento contrario al Swan.



Puntos clave:

- Mantener los hombros relajados.
- Mantener los pies y los codos rectos.
- El cóccix baja más que la cabeza.
- Conseguir la posición levantando el vientre del mat para que el cuerpo se mueva en un solo bloque.

Neck Pull: Tirón de cuello

rep: 3-5

OBJETIVO:

Fortalece el powerhouse. Estira la musculatura posterior. Enseña la coordinación de distintos conceptos básicos. Mejora la articulación de la columna.



Puntos de apoyo	Piernas, cadera y columna dorso-lumbar, hombros y cabeza.	Piernas, cadera y vértebra por vértebra hasta el apoyo de la nuca.	Parte posterior de las piernas juntas en flexión 90°.	Piernas, cadera y columna dorso-lumbar, hombros y cabeza.
Fases del ejercicio	P.I. Tumbados con las piernas en extensión, piernas abiertas a la anchura de la cadera, codos abiertos hacia los lados del cuerpo y manos en la nuca.	F.1. Flexión de tronco y de cadera muy progresiva hasta llegar a sentarse sobre la cadera en posición perpendicular.	F.2. Extensión de tronco desde sentado.	F. 3. Extensión de tronco con retroversión de cadera y extensión de la misma a quedar tumbado y brazos por encima de la cabeza.
Respiración	Inspirar	Espirar	Inspirar	Espirar
Imágenes		Se va despegando del suelo lleno de pegamento.		

Puntos clave:

- Ascender mediante el centro de la columna.
- Estirar ambos lados de la cintura hasta sacarlos de las caderas mientras se inclina hacia atrás y desciende.
- Mantener los codos hacia fuera.
- Las piernas permanecen paralelas con las caderas, las rodillas y los pies alineados. Estira la parte posterior de las piernas anclándolas en el mat.

Enlace:

Junta las piernas y flexiónalas apoyando los pies en el suelo. Eleva las caderas en bloque y mantén las rodillas juntas.

Variantes:

- Coge las piernas por detrás al subir.

Ritmo:

El tempo es un poco más rápido al ascender y al inclinarse hacia delante. La porción más lenta es la de inclinarse hacia atrás con la espalda recta como una bisagra y hacer descender la espalda hacia el mat mientras se trabaja la descompresión, la oposición y la carga excéntrica del centro.

Shoulder Bridge: Puente sobre hombros

rep: 3-5

OBJETIVO:

Mejora la activación e integración de las conexiones críticas. Promueve la articulación de la columna y el trabajo con la pelvis neutra.



Puntos de apoyo	Planta de los pies, columna en elevación, hombros, brazos y cabeza.	Pies, hombros, brazos y cabeza.	Pies, hombros, brazos y cabeza.	Pies, hombros, brazos y cabeza.
Fases del ejercicio	P.I. Decúbito supino, brazos apoyados en el suelo, extensión de cadera formando una diagonal con rodillas y hombros, piernas juntas y pies en el suelo.	F.1. Eleva la pierna al cielo estirada y realiza tres patadas con la pierna hacia el suelo manteniendo la cadera elevada.	F.2 Cambia la pierna flexionándola y realiza las patadas con la otra pierna.	P.F. Flexión de la espalda apoyando vértebra por vértebra hasta el apoyo de cadera .
Respiración	Inspirar	Espirar cuando la pierna baja e inspirar cuando sube.	Espirar cuando la pierna baja e inspirar cuando sube.	
Imágenes		Imagina una polea que te eleva la cadera hacia el techo.		

Puntos clave:

- Mantener la caja cuadrada, las caderas equilibradas y las costillas tirantes.
- Hacer descender lentamente la columna, notando cómo las caderas bajan a la vez.
- Estirar los costados.
- Estirar los dedos hacia los dedos de los pies y sacar la nuca de los hombros.
- Formar una línea recta desde la cadera hasta la rodilla y el pie.
- Distribuir el peso de forma equilibrada por los hombros y los pies.

Enlace:

Estira un brazo por encima de la cabeza y estira ambas piernas girando hacia un lado y mantén la posición de tumbado lateral.

Variantes:

- Preparación para el puente sobre hombros
- Retroversión de la pelvis en la elevación.
- Despegar sólo la zona lumbar.

Ritmo:

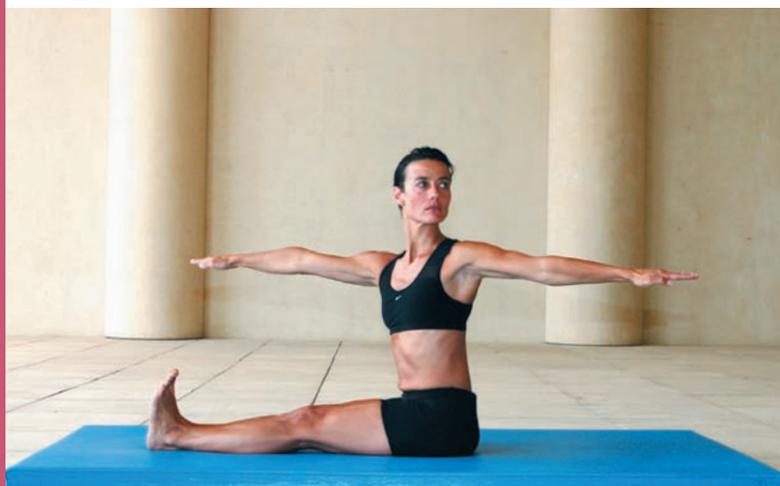
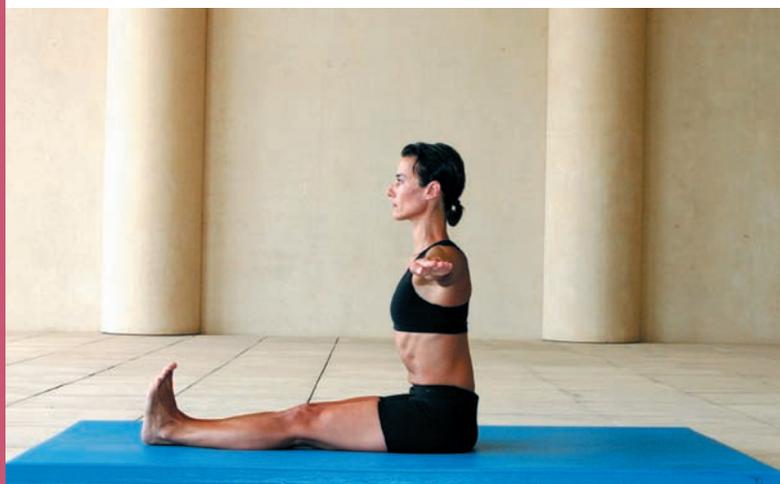
Pon la energía en el movimiento ascendente con una pausa al llegar arriba. Articulación suave y controlada al bajar.

Spine Twist: Giro de columna

rep: 3-4 por
cada lado

OBJETIVO:

Enseña la rotación vertebral. Reta el alargamiento de la columna durante la rotación y estira las piernas.



Puntos de apoyo	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.	Cadera, piernas y talones.
Fases del ejercicio	P.I. Sentado con la cadera perpendicular al suelo, las piernas juntas, talones contra el suelo y rodillas mirando hacia el cielo. Brazos en cruz. Estira los brazos extendidos a los lados con las palmas hacia abajo.	F.1. Ancla la cadera. Realiza un giro doble hacia un lado, pero mantén la relación entre los brazos y el cuerpo. Crezca.	F.2 Vuelve al centro y mantente erguido sobre el torso.	P.F. Repite el giro doble hacia el otro lado. Permanece con las piernas juntas y la pelvis quieta.
Respiración		Espira 2 veces	Inspirar	Espira 2 veces
Imágenes		Estírate más con cada giro.		

Puntos clave:

- El cuerpo forma un ángulo recto entre las piernas y el torso.
- Mantener la alineación de los brazos con las puntas de los dedos y el hombro izquierdo y las puntas de los dedos y el hombro derecho.
- La cabeza permanece en línea con la columna.
- Alargar la cabeza para alejarla de las caderas y los talones para separarlos de los huesos coxales.
- Mantener las piernas juntas y con los pies flexionados pegados el uno al otro.
- Los brazos permanecen en la visión periférica. Enfoca los ojos en el dedo índice.

Enlace:

Los brazos bajan a los lados, desciende la columna sobre el mat para pasar al Jack Knife.

Variantes:

- Dobra los brazos cruzados sobre el pecho.
- Coloca una mano sobre otra detrás de la cabeza. Los codos hacia fuera, hacia los laterales de la habitación.

Ritmo:

Dos golpes dinámicos hacia un lado, haga una pausa en el centro.

Jack Knife: Navaja

rep: 3

OBJETIVO:

Fortalece la espalda y los abdominales. Mejora la articulación vertebral y el control.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.	Cadera, columna, hombros, brazos y cabeza.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Tumbado con los brazos a lo largo del cuerpo, piernas en extensión formando un ángulo recto y apuntando al cielo en posición pilates. Brazos estirados hacia los lados.	F.1. Eleva las piernas por encima del cuerpo. F.2. Extiende las piernas en vertical hacia el cielo en posición pilates, peso sobre los hombros.	P.F. Rueda la columna por el mat, creando oposición con las piernas.
<i>Respiración</i>		Inspirar /expirar	
<i>Imágenes</i>		Imaginar que las piernas se mantienen unidas con una cuerda.	

Puntos clave:

- Mantener los muslos apretados y el peso sobre el powerhouse y hombros.
- Las piernas presionan la línea central.
- Los brazos se estiran, con los codos y las muñecas alargados.
- Los talones, tobillos y huesos coxales permanecen conectados durante todo el ejercicio.
- Ojos fijos en el cielo.

Enlace:

Estira las piernas en el suelo y tumbate lateralmente para “Side Kicks Series”.

Variantes:

- Las piernas bajan hasta el suelo.

Ritmo:

Pon énfasis en la elevación. Aumenta el ritmo para elevar las caderas. Disminuye la velocidad para rodar hacia abajo.

Side Kicks Series: Front & Back, Up & Down, Passé y Circles Series de patadas laterales: Delante y detrás, Arriba y abajo, Passé y Círculos

rep: 6-10

OBJETIVO:

Alarga y tonifica los muslos, las caderas y los abdominales. Mejora el equilibrio. Enseña a mover las piernas desde el powerhouse.



Puntos de apoyo	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.
Fases del ejercicio	P.I. Tumbado lateral piernas estiradas cerrando un poco el ángulo de cadera. Tronco en extensión, la cabeza apoyada en la mano del brazo que se encuentra por debajo.	F.1. Patada hacia delante larga y otra más pequeña. Patada larga hacia atrás y otra más pequeña. Tronco estable y pelvis neutra.	F.2 Eleva la pierna hacia el cielo en rotación externa y bájala con resistencia. Passé. Desliza el pie de arriba por la cara interna del muslo, rodilla al hombro, estira la pierna hacia el cielo y bájala.	P.F. Realiza círculos con la pierna superior en ambos sentidos.
Respiración		Inspirar/ epirar	Respira con naturalidad.	
Imágenes		Imagina que tu pierna es un péndulo.	Imagina que quieres alargar la pierna para tocar el techo.	El círculo sale de la cadera.

Puntos clave:

- Mantén la pelvis quieta, con una cadera sobre otra y un hombro sobre otro.
- Mantén la alineación de la columna.
- Mantén el codo inferior en línea con el mat, los hombros y las caderas.
- No dejes que el pecho se incline hacia delante ni que las caderas se inclinen hacia atrás.
- Los talones se rozan con cada patada.
- Trabaja con la cadera en la articulación.
- La pierna alineada con la cadera cuando des la patada, evita doblar la espalda hacia delante o hacia atrás.
- Oposición desde la coronilla al cóccix.

Enlace:

Para cambiar de lado, tumbate boca abajo, alarga las piernas hacia la diagonal y golpea las dos piernas a la altura de los talones.

Para pasar a otro ejercicio dobla las piernas por el lado y siéntate para realizar el teaser.

Variantes:

- Doblar la pierna de abajo.
- Más pequeña la amplitud del movimiento.
- La cabeza se apoya sobre el brazo estirado en el suelo.

Ritmo:

1. Patada larga, patada corta. Haz hincapié en la primera patada y siga un tempo ligero y rápido.
2. Fuerte para elevar la pierna, pequeña pausa y largo al bajar la pierna.
3. Suave y equilibrado el passé.
4. Círculos rápidos y pequeños.

Inner Thigh Lifts & Circles:

Elevaciones de la pierna de abajo y Círculos rep: 5-8

OBJETIVO:

Alarga y tonifica los muslos y los abdominales. Mejora el equilibrio de los músculos de la cadera. Enseña a mover las piernas desde el powerhouse.



Puntos de apoyo	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.	Parte lateral del tronco,	Arte lateral del tronco, brazo de abajo.
Fases del ejercicio	P.I. Tumbado lateral con la pierna superior hacia delante flexionada y el pie en el mat, sujeto con la mano superior, que debe rodear el tobillo de dentro hacia fuera. Mantén el peso cerrando un poco el ángulo de cadera. Tronco en extensión, la cabeza apoyada en la mano del brazo que se encuentra por debajo.	F.1. Alargar la pierna inferior y elévala desde la parte superior del muslo. Mantén la rodilla estirada. Tronco estable y pelvis neutra.	F.2 Baja la pierna manteniendo la rodilla mirando al cielo.	P.F. Describe un círculo grande con la pierna del suelo desde la parte delantera del mat hasta la parte trasera.
Respiración		Respire con normalidad. Inspirar/ espirar.	Respire con normalidad.	
Imágenes		Imagina que quieres alargar la pierna para tocar el techo.		El círculo sale de la cadera.

Puntos clave:

- Elevar desde la parte interna del muslo.
- Trabajar en oposición desde la coronilla hasta el cóccix.
- Mantener el torso firme y quieto o las caderas se inclinarán hacia atrás.
- No dejar que el pecho se incline hacia delante ni que las caderas se desplacen hacia atrás.
- La parte interna del muslo hacia el techo, evitar rotarla.
- Tirar desde el talón inferior.

Enlace:

Beats on Belly para pasar al otro lado.

Tumbado boca arriba con los brazos estirados atrás por encima de la cabeza y las piernas estiradas a 45°.

Variantes:

- Coloca las manos detrás de la cabeza.
- Descansa la rodilla de la pierna de arriba sobre un balón.

Ritmo:

Sube y baja la pierna con suavidad. Los círculos deben estar equilibrados y ser dinámicos. Cambia el ritmo para añadir variedad.

- Evitar mirar hacia la pierna en movimiento.

Serie Side Kick: Bicycle Bicicleta

rep: 3 en
cada dirección

OBJETIVO:

Mejora el equilibrio y el control central a pesar del movimiento de las extremidades inferiores. Alarga y tonifica los muslos y los glúteos.



Puntos de apoyo	Parte lateral del tronco, brazo de abajo, mano de arriba.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo, mano de arriba.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.	Parte lateral del tronco, brazo de abajo.
Fases del ejercicio	P.I. Tumbado lateral apoya en el codo doblado y descansa la cabeza en la mano. Las piernas deben estar juntas y extendidas. Pon un hombro sobre el otro y una cadera sobre la otra. Haz presión con el pie y la pierna inferiores hacia el mat, con el talón hacia abajo. Tronco en extensión, la cabeza apoyada en la mano del brazo que se encuentra por debajo.	F.1. Desplaza la pierna de arriba hacia delante tan cerca de la cara como sea posible, el pie paralelo al suelo. Flexiona la pierna y acerca la rodilla al pecho o el hombro con el talón cerca de los glúteos.	F.2 Con el talón pegado a los glúteos, barre la rodilla delantera hasta pasar la rodilla inferior y después presionar con el muslo hacia atrás, por detrás de la pelvis. Mantén la pelvis presionando hacia delante y el talón hacia los glúteos.	P.F. Estira el talón para alejarlo de los glúteos y extiéndelo por detrás del cuerpo con el torso quieto. El powerhouse se implica para evitar que la espalda se arquee.
Respiración			Respira con naturalidad.	
Imágenes		Pedalea en una bicicleta enorme.	Tienes que estirar mucho las piernas para llegar a los pedales.	

Puntos clave:

- Mantener el torso estable durante todo el ejercicio, con un hombro sobre el otro y una cadera sobre la otra.
- Presionar la pelvis y las caderas hacia delante mientras la pierna se desplaza hacia atrás.
- Los ojos miran arriba y se desvían de la pierna en movimiento.
- La parte del cuerpo que queda debajo de las costillas descansa firme en el mat.
- El muslo superior permanece en una posición pilates sin girar hacia dentro ni hacia fuera.

Enlace:

Juntar las piernas y rodar sobre el estómago para pasar al Beats on Belly para cambiar al otro lado, o tumbado boca arriba para pasar al Teaser I.

Variantes:

- Apoyar la cabeza en el brazo.
- Disminuir la amplitud del movimiento.
- Lleva la mano del suelo detrás de la cabeza con el codo dirigido al techo.
- Cuando el muslo esté detrás, sujeta el tobillo y estira el muslo delantero.
- Añade pesos ligeros para las piernas.

Ritmo:

El tempo es suave y equilibrado.

Beats on Belly – Transición Golpeos sobre el estómago

rep: 8-10,
1-3 series

OBJETIVO:

Fortalece los músculos posteriores de la columna y las piernas. Reta al cuerpo durante la transición de un lado a otro.



Tumbado en posición prona. Apoya la cabeza en la parte posterior de las manos dobladas, con las palmas en el suelo. Junta las piernas en posición pilates, bien estiradas. Coloca los abdominales hacia arriba y hacia dentro. Levanta ambas piernas del suelo ligeramente.

Respira con normalidad.

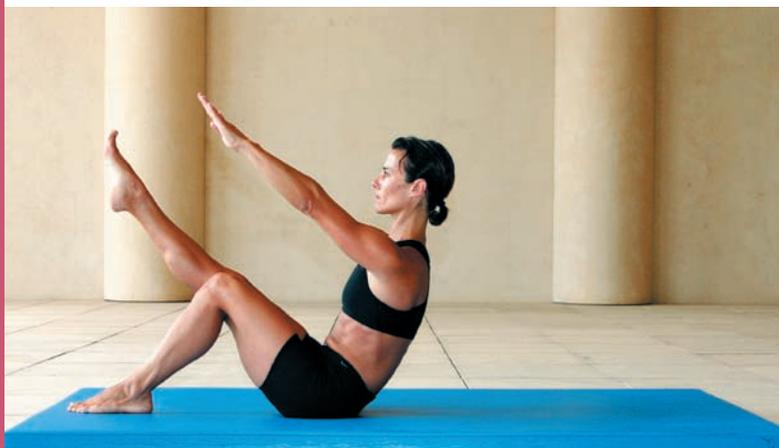
Abre y cierra la parte interna de los muslos, golpeándolos con vigor al cerrarlos.

Teaser One leg: Teaser con una pierna

rep: 3-4 c.p

OBJETIVO:

Fortalece los abdominales. Mejora la articulación secuencial de la columna.



Puntos de apoyo	Cadera, pie.	Cadera, columna dorsolumbar y pie.	Cadera, columna dorsolumbar y pie.
Fases del ejercicio	P.I. Sentado sobre la cadera con un pie apoyado en el suelo y el otro en el aire, rodillas juntas, tronco extendido a 45° del suelo, brazos largos manteniendo el marco hacia la diagonal.	F.1. Lleva los brazos hacia los lados de la cabeza y desciende el tronco apoyando vértebra por vértebra.	F.2 Adelanta los brazos y eleva el cuerpo hacia la diagonal manteniendo los talones y piernas juntos.
Respiración		Espirar	Inspirar
Imágenes		Tu espalda es un yo-yo.	

Puntos clave:

- Utilizar el powerhouse para elevarse en lugar de darse impulso.
- Mantener los tres anclajes.
- Peso equilibrado entre ambos huesos coxales y ambos lados de la columna.
- Alargar todo lo que pueda la pierna estirada.
- Evitar llevar los brazos hacia delante para levantarse.
- La pierna extendida se alarga y permanece totalmente quieta, al nivel de los ojos.
- El pie inferior permanece firmemente plantado en el suelo.

Enlace:

Junta las dos piernas en el aire extendidas en la diagonal.

Variantes:

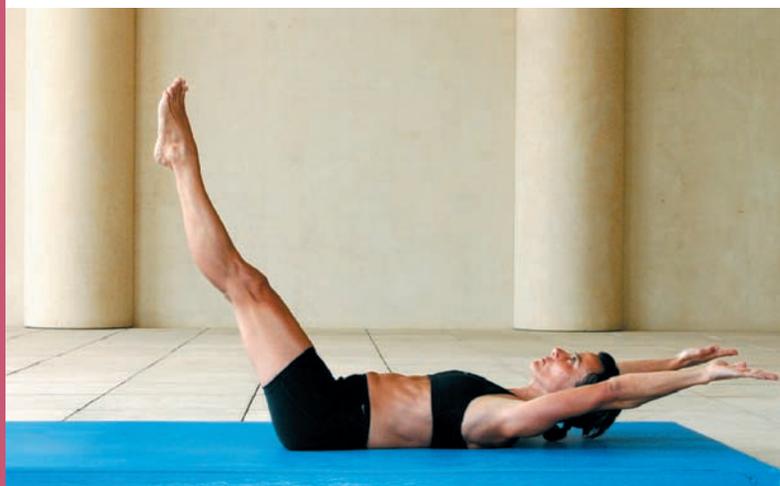
- Las dos piernas en el suelo flexionadas.

Ritmo:

En cuanto bajas la espalda, vuelve a subir sin detenerte.

OBJETIVO:

Fortalece los abdominales. Mejora la articulación secuencial de la columna.



Puntos de apoyo	Cadera.	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.
Fases del ejercicio	P.I. Sentado sobre la cadera, tronco extendido a 45° del suelo y piernas a 45°, brazos largos manteniendo el marco hacia la diagonal.	F.1. Lleva los brazos hacia los lados de la cabeza y desciende el tronco apoyando vértebra por vértebra.	F.2 Adelanta los brazos y eleva el cuerpo hacia la diagonal manteniendo los talones y piernas juntos estáticos.
Respiración		Espirar	Inspirar
Imágenes		Imagina que tus piernas las están sujetando desde los empeines.	

Puntos clave:

- Utiliza el powerhouse para elevarte en lugar de darte impulso.
- Peso equilibrado entre ambos huesos coxales y ambos lados de la columna.
- Estira los costados del cuerpo mientras levanta los brazos.
- Conecta los hombros, los omoplatos y las costillas.
- Los brazos se estiran paralelos a los muslos, con las palmas hacia delante. Evita mover los brazos para levantarse.
- Mantén las piernas totalmente quietas y al nivel de los ojos (formando un ángulo de 45°).

Enlace:

Mantén las piernas suspendidas arriba para el Teaser II.

Variantes:

- Dobra las rodillas suspendidas en el aire.

Ritmo:

En cuanto descendas la espalda, vuelve a subir sin detenerte.

OBJETIVO:

Fortalece los abdominales. Mejora la articulación secuencial de la columna.



<i>Puntos de apoyo</i>	Cadera.	Cadera, columna dorsolumbar.	Cadera, columna dorsolumbar.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Sentado sobre la cadera, tronco extendido a 45° del suelo, brazos largos manteniendo el marco hacia la diagonal.	F.1. Lleva los brazos hacia los lados de la cabeza para equilibrarte y descende las piernas.	F.2 Eleva las piernas juntas sin perder el equilibrio con el tronco.
<i>Respiración</i>		Espirar	Inspirar
<i>Imágenes</i>		Imagina que tus manos están sujetando una barra.	

Puntos clave:

- Utilizar el powerhouse para elevarse en lugar de darse impulso.
- Peso equilibrado entre ambos huesos coxales y ambos lados de la columna.
- Estirar los costados del cuerpo mientras levanta los brazos.
- Conectar los hombros, los omoplatos y las costillas.
- Mantener las piernas totalmente juntas.

Enlace:

Mantén el tronco arriba para el Teaser III.

Variantes:

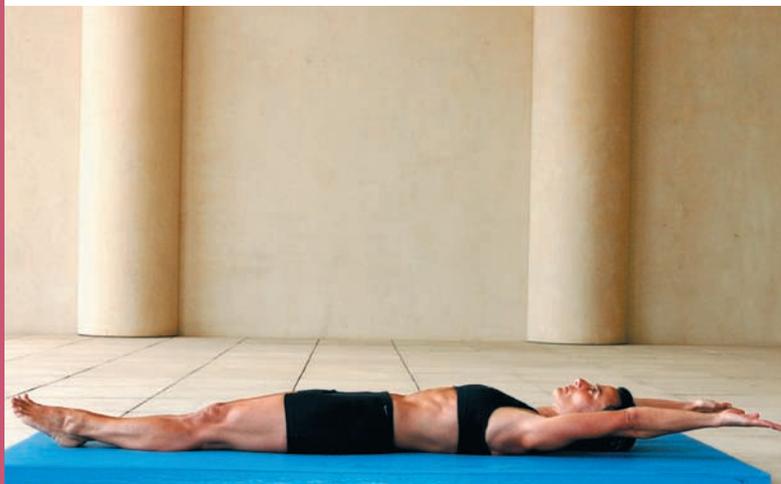
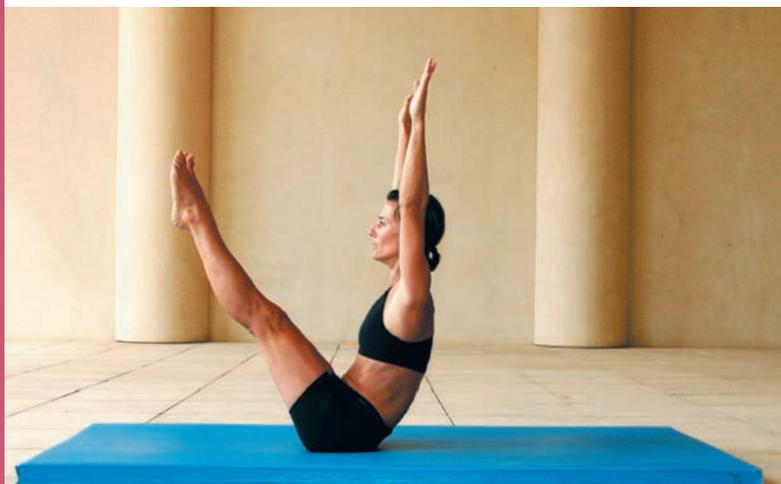
- Menor amplitud del movimiento.
- Piernas dobladas bajan y suben.

Ritmo:

En cuanto desciendan las piernas, vuelven a subir sin detenerse.

OBJETIVO:

Fortalece los abdominales. Mejora la articulación secuencial de la columna y la coordinación.



Puntos de apoyo	Cadera.	Cadera, columna dorsolumbar y piernas.	Cadera, columna dorsolumbar.
Fases del ejercicio	P.I. Sentado sobre la cadera, tronco extendido a 45° del suelo, brazos largos manteniendo el marco hacia la diagonal.	F.1. Lleva los brazos hacia los lados de la cabeza y desciende el tronco y las piernas apoyando vértebra por vértebra.	F.2 Adelanta los brazos y eleva todo el cuerpo hacia la diagonal elevando las piernas juntas.
Respiración		Espirar	Inspirar
Imágenes		Tienes atada la cintura al suelo y necesitas alcanzar algo con las manos.	

Puntos clave:

- Utilizar el powerhouse para elevarse en lugar de darse impulso.
- Peso equilibrado entre ambos huesos coxales y ambos lados de la columna.
- Estirar los costados del cuerpo mientras se levantan los brazos.
- Conectar los hombros, los omoplatos y las costillas.
- Los brazos se estiran paralelos a los muslos, con las palmas hacia delante.
- Las piernas totalmente quietas y al nivel de los ojos (formando un ángulo de 45°).

Enlace:

Dobla las piernas y apoya las manos detrás del cuerpo erguido para el can-can.

Variantes:

- Dobla las rodillas al subir.

Ritmo:

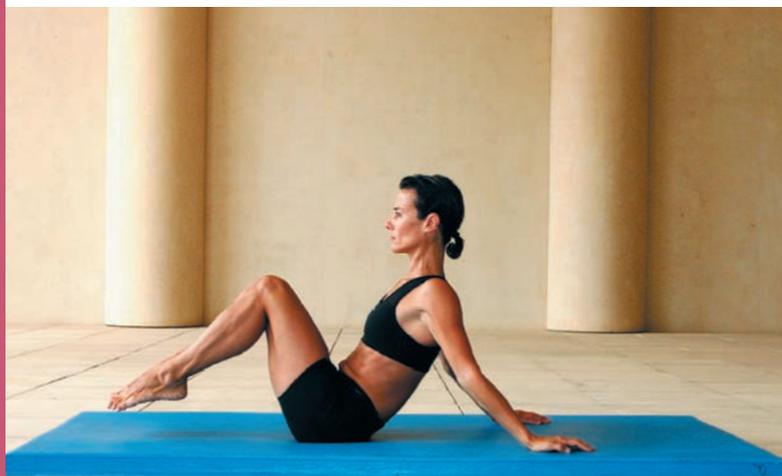
En cuanto descienda la espalda y las piernas, éstas vuelven a subir sin detenerse.

Can-Can

rep: 3 por
cada lado

OBJETIVO:

Fortalece y mejora el control en los abdominales, en especial en los oblicuos. Reta la habilidad de mover las piernas rápido mientras se mantiene una postura erguida.



Puntos de apoyo	Cadera, manos.	Cadera, manos.	Cadera, manos.
Fases del ejercicio	<p>P.I. Sentado sobre la cadera, tronco extendido a 45° del suelo, brazos largos apoyados en el suelo manteniendo el marco. Lleva las rodillas al pecho, mantén las rodillas, los tobillos y los pies juntos. Los dedos de los pies tocan ligeramente un punto del mat, con los talones levantados. Pecho abierto y los ojos fijos en el horizonte.</p>	<p>F.1. Desplazar ambas rodillas a la derecha a la izquierda y de nuevo a la derecha con las piernas juntas, con los dedos de los pies tocando el mat en un punto y el pecho abierto.</p>	<p>F.2 Da una patada con las piernas juntas hacia la esquina de la sala, con las rodillas alineadas con los hombros. Las piernas siguen juntas en una posición pilates. Repite, empezando por el otro lado.</p>
Respiración		Respira con normalidad.	
Imágenes		Muestra orgullosa tu collar de diamantes.	

Puntos clave:

- Los abdominales se meten y se suben todo lo posible para mantener la espalda elevada.
- Estirar las piernas hacia arriba, hacia la oreja, al dar la patada.
- Los brazos permanecen estirados pero no hiperextendidos.
- Mantener los omoplatos hacia abajo y hacia atrás.
- Las piernas y los pies permanecen pegados.
- Los dedos de los pies tocan ligeramente el mat.

Enlace:

Tumbado boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados. Levanta un brazo por encima de la cabeza y rueda hacia arriba para pasar al Swimming.

Variantes:

- Colocar los antebrazos en el suelo.
- Cambia el tempo pero no el ritmo.

Ritmo:

Movimientos rápidos y dinámicos cuando las piernas se mueven de un lado a otro.

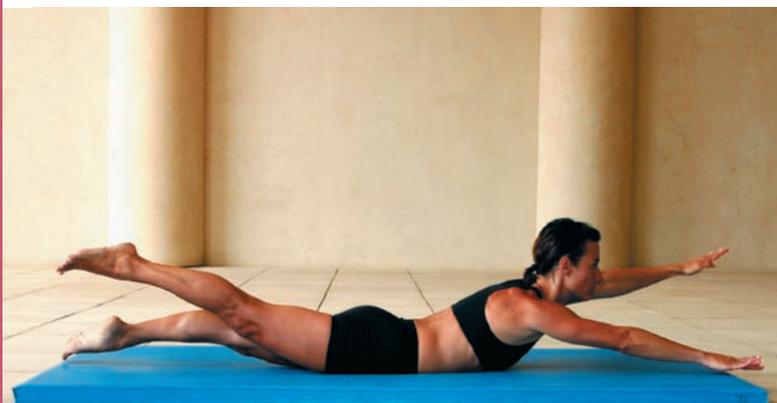
Mantener el impulso controlado mientras las piernas se estiran y se abren.

Swimming: “Nadando”

rep: 20

OBJETIVO:

Proporciona un estiramiento contrario al Teaser. Alarga y fortalece la columna en extensión. Reta la coordinación para alternar movimientos de piernas y brazos con la respiración.



Puntos de apoyo	Toda la parte anterior del tronco.	Abdomen, cadera y parte anterior de los muslos.	Toda la parte anterior del tronco.
Fases del ejercicio	P.I. Tendido boca abajo, brazos estirados por encima de la cabeza, frente apoyada en el suelo. Pies en posición pilates.	F.1. Levanta la cabeza. Estira el brazo derecho y la pierna izquierda todo lo posible. Los ojos y el esternón se elevan hacia delante. El brazo y la pierna deben quedar a la misma altura. La espalda está estirada con los abdominales en un profundo scoop hacia arriba y hacia dentro. Escápulas abajo.	P. F. Durante cinco tiempos, espire otros cinco tiempos. Con el pecho elevado y el torso quieto, alterne la elevación y el descenso de los brazos y la pierna sin tocar el mat.
Respiración		Inspirar	Espirar
Imágenes		Imaginar que sacas del agua el pecho.	Nada por encima de una ola gigante.

Puntos clave:

- Mantener el peso del cuerpo centrado y quieto, y hacer una presión equilibrada en la pelvis.
- Deslizar los omoplatos por la espalda con los brazos rectos.
- Los huesos del cuello y el esternón permanecen abiertos.
- Los ojos miran hacia el horizonte.
- Mantener los hombros y las caderas cuadrados durante todo el ejercicio.
- Los músculos de la parte posterior de los muslos y los glúteos trabajan para mantener las piernas rectas.
- Mantener las piernas dentro del marco.

Enlace:

1. Levántate para pasar a la Rest Position. En un movimiento suave, haz presión hacia arriba a fin de colocarte en una posición de Front Support para pasar al Leg Pull Front.
2. Transición avanzada: coloca las palmas debajo del pecho, las piernas firmemente juntas. Empuja hacia arriba a fin de colocarse en una posición de Front Support para pasar al Leg Pull Front.

Variantes:

- Swimming - Prep
 - Apoyar la cabeza y el pecho.
 - Sólo trabajar los brazos
 - Sólo trabajar con las piernas.
- Cambiar el tempo.

Ritmo:

La acción de los brazos y las piernas es constante. Poner el énfasis al subir. El tempo puede variar.

Leg Pull Front : Pierna tirando al frente

rep: 3 cada
pierna

OBJETIVO:

Fortalece la parte superior del cuerpo y el powerhouse.



<i>Puntos de apoyo</i>	Toda la parte anterior del cuerpo.	Manos y pies.	Toda la parte anterior del cuerpo.
<i>Fases del ejercicio</i>	P.I. Tendido boca abajo, brazos y manos debajo de los hombros y los dedos juntos. Pies en posición pilates.	F.1. Levanta una pierna en línea con la cadera, y mantenla recta. La espalda y la pelvis permanecen en una línea. Estira la pierna elevada mientras el talón que sirve de apoyo se estira hacia atrás.	F.2. Baja la pierna levantada mientras el talón hace presión hacia delante y vuelve a colocarse sobre los pies. Repite con la otra pierna. Mantén el cuerpo en una posición compacta.
<i>Respiración</i>		Inspirar	Espirar
<i>Imágenes</i>		El cuerpo es una larga pieza de hierro que no puede doblarse.	

Puntos clave:

- Rotar de forma activa la rótula hacia dentro para ayudar a estabilizar la parte superior del cuerpo.
- Mantener el hombro en la articulación, empujando con los codos hacia los pies.
- Colocar el peso sobre las manos de forma equilibrada, con los dedos juntos y estirados.
- Alargar el cuello mientras comprime los hombros.
- Estirar las piernas y presione hacia la línea central. Volver a presionar hasta los talones.

Enlace:

Lleva las rodillas a un lado y siéntate muy cerca de ellas quedándote mirando a un lado.

Variantes:

- Apoyar rodillas y cadera flexionada.
- Desde la posición inicial, levanta una pierna y aguanta, alterna.
- Desde la posición inicial, mantener las piernas juntas y balancear hacia delante y hacia atrás, apretando y elevando los talones.

Ritmo:

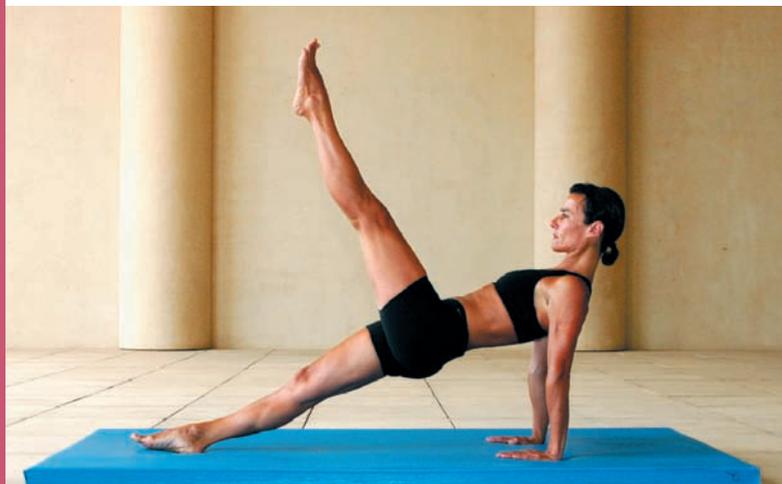
Constante, activo, creciente, mantenido.

Leg Pull Back: Pierna tirando hacia atrás

rep: 3 con
cada pierna

OBJETIVO:

Fortalece la parte superior del cuerpo, los glúteos y las caderas. Estira el pecho y los hombros. Fortalece el powerhouse mientras coordina la elevación de las piernas por separado.



Puntos de apoyo	Toda la parte anterior del cuerpo.	Manos y pies.	Toda la parte anterior del cuerpo.
Fases del ejercicio	<p>P.I. Sentada, con las piernas extendidas hacia delante y las manos detrás del cuerpo. Las caderas se levantan hacia el techo, con las piernas juntas, las plantas de los pies planas. Las manos se colocan exactamente debajo de los hombros, con los dedos mirando el cuerpo. Los ojos miran rectos hacia delante. Los abdominales realizan un scoop hacia dentro y hacia arriba.</p>	<p>F.1. Levanta una pierna en línea con la cadera, y mantenla recta. La espalda y la pelvis permanecen un una línea. Estira la pierna elevada.</p>	<p>F.2. Aguanta antes de bajar, estira la pierna todo lo posible y júntala con la pierna que sirve de apoyo, mientras levantas las caderas aún más.</p> <p>Mantén el peso centrado, repite con la otra pierna.</p>
Respiración		Inspirar	Espirar
Imágenes		Equilibra una bandeja sobre la pelvis.	

Puntos clave:

- La cabeza hacia delante, los ojos al frente.
- Tirar continuamente con la pelvis hacia arriba, con la parte interna de los muslos y los glúteos contraídos.
- El pecho debe estar hacia arriba y equilibrado con los hombros.
- Mantener las manos directamente por debajo de los hombros y los dedos mirando hacia el cuerpo.
- Asegurarse de que los brazos están estirados; no hiperextiendas los codos.
- Mantener las costillas dirigidas hacia las caderas y estiradas en una posición pilates.
- Mantener los dedos y las plantas de los pies en el mat.
- Mientras la pierna sube, abraza la línea central.

Enlace:

Baja las caderas hacia el mat. Ponte de lado para pasar al Mermaid Stretch.

Variantes:

- Empezar el ejercicio con la pierna que va a moverse estirada sobre el mat.
- Colocar los pies planos sobre el mat, flexionar las rodillas, y levantar las caderas para formar una posición de mesa.

Ritmo:

Movimientos rápidos al levantar las piernas, muy dinámicos. Aguantar antes de bajar.

Mermaid Stretch: Estiramiento de sirena

rep: 2-3 con
cada lado

OBJETIVO:

Estira ambos lados de la columna y las caderas y abre la caja torácica. Fortalece el sistema respiratorio.



Puntos de apoyo	Cadera parte lateral y piernas parte lateral.	Cadera parte lateral y piernas parte lateral.	Cadera parte lateral, piernas parte lateral y antebrazo.
Fases del ejercicio	P.I. Sentado sobre las caderas, una rodilla y un pie sobre el otro. La mano agarra el tobillo y el otro brazo estirado hacia el techo cerca de la cabeza.	F.1. Alarga el brazo hacia el lado de las piernas. Vuelve al centro y abre los brazos en cruz.	F.2. Coloca el antebrazo en el suelo con la palma de la mano hacia arriba y el otro brazo alórgalo hacia el lado del cuerpo. Vuelve a la posición inicial.
Respiración		Inspirar/espigar	Inspirar/espigar
Imágenes		Piensa en la columna como un junco que se mueve desde la raíz anclada.	

Puntos clave:

- Mantener la caja cuadrada.
- Alargar los laterales todo lo que pueda.
- Mantener la parte cervical alineada con el resto de la columna.
- Mantener el botón superior activo dentro del cuerpo.
- El brazo permanece cerca de la oreja, “abrazando” la cabeza.
- Las rodillas y los tobillos se mantienen firmes y pegados.

Enlace:

Para cambiar de lado: coloca las manos atrás y cambia las piernas por delante o desplaza los brazos por encima de la cabeza en forma de abanico, mientras cambias la cadera de lado elevándola.

Variantes:

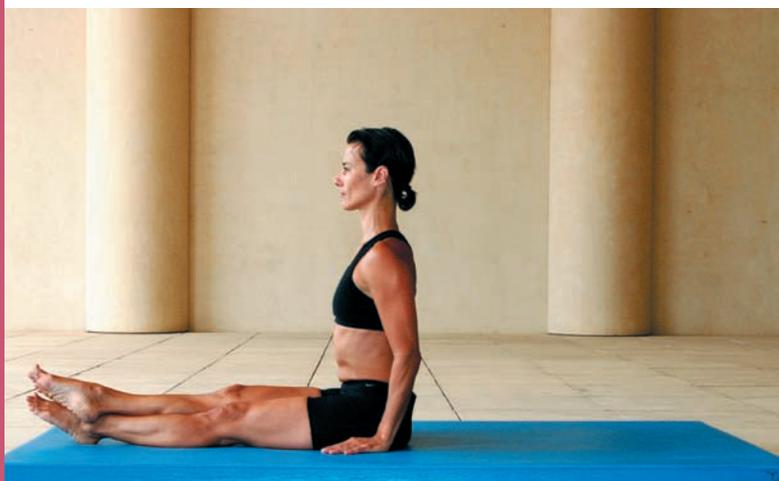
- Abre o separa las rodillas tanto como necesite.
- Estiramiento final: abraza la cabeza desde la posición inicial y flexiona y rota hacia el lado de las piernas.
- Flexiona el codo 2 ó 3 veces desde la posición inicial antes de pasar al otro lado.

Ritmo:

Ritmo equilibrado, con una pausa al inclinarse hacia un lado, controlada por la espiración.

OBJETIVO:

Fortalece los abdominales. Mejora la articulación secuencial de la columna y el control corporal. Mejora la coordinación muscular.





Puntos de apoyo	Cadera y piernas.	Columna dorsal y brazos.	Cadera.
Fases del ejercicio	P.I. Sentado sobre la cadera, tronco extendido, piernas cruzadas y manos a los lados del cuerpo.	F.1. 1. Rueda las piernas por encima de la cabeza manteniendo los brazos en el suelo. Abre y cierra las piernas cambiando las piernas de posición. 2. Rueda hacia una posición de Teaser elevando los brazos hacia la diagonal, los brazos bajan por los lados del cuerpo hacia atrás y las manos se cogen.	F.2 1. A la vez que se elevan los brazos más todavía y se bajan piernas y tronco en una pieza hacia el mat. 2. Eleva los brazos hacia el cielo y realiza un círculo con ellos hacia delante y coloca las manos sobre los pies manteniendo el scoop. Extiende la espalda y repita.
Respiración		Inspirar/espigar	Inspirar/espigar
Imágenes		Eres un boomerang moviéndose en el espacio.	

Puntos clave:

- Utiliza el powerhouse para elevarte.
- Mantén el tronco largo y estirado.
- Peso equilibrado entre ambos huesos coxales y ambos lados de la columna.
- Mantén el 80% del peso del cuerpo sobre los hombros, cuando se rueda hacia atrás.
- La cabeza se mantiene en línea con la columna, pecho abierto.
- Las piernas se mantienen cruzadas pero en posición pilates y la línea central bien conectada.

Enlace:

Dobla las piernas hacia un lado para el Mermaid Stretch.

Variantes:

- Desde la posición de Teaser baja hacia delante con los brazos por delante.

Ritmo:

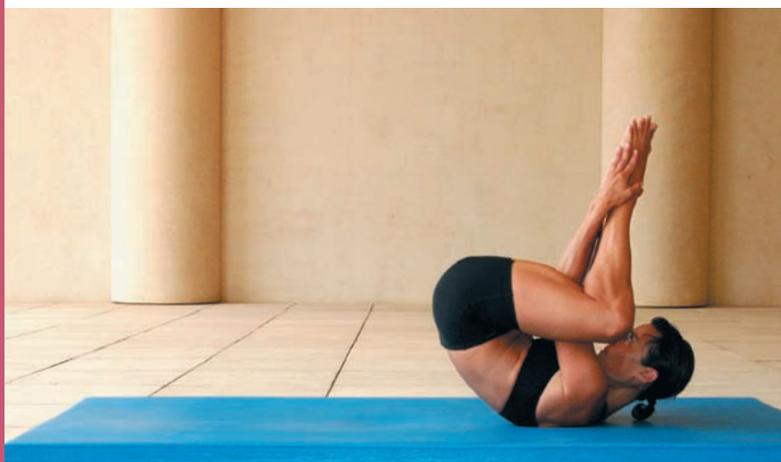
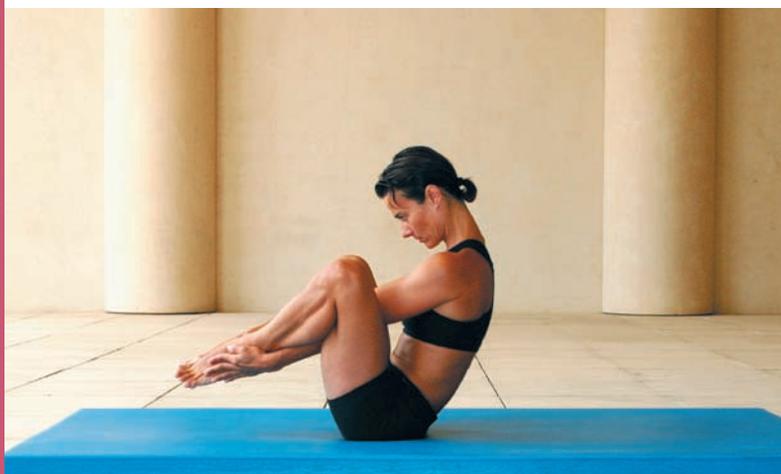
Movimiento continuo y fluido con una rápida abertura de piernas.

The Seal: La foca

rep: 6-8

OBJETIVO:

Proporciona relajación y masajea la columna.



Puntos de apoyo	Cadera.	Cadera, columna y hombros.	Cadera, columna.
Fases del ejercicio	<p>P.I. Sentados con piernas separadas la anchura de los hombros y flexionadas, pies en el aire y manos sujetando los tobillos por dentro y por debajo, espalda redonda. En posición de equilibrio.</p>	<p>F.1. Chocar tres veces los pies antes de rodar hacia atrás sin mover los ángulos de flexión de cadera y rodilla.</p>	<p>P.F. Una vez atrás, chocar tres veces atrás los pies antes de rodar hacia delante para volver al equilibrio del principio.</p>
Respiración		Inspirar	Espirar
Imágenes	Formar la letra C con la columna.	Imaginar que somos un balancín.	

Puntos clave:

- Mantener una curva suave y equilibrada por la columna desde el cóccix hasta la coronilla.
- Mantener una conexión fuerte entre los omoplatos y las costillas.
- Empieza con el peso equilibrado en el sacro.
- Mantener la caja a lo largo de todo el movimiento.
- No estirar la columna entre un movimiento y otro.
- Mantener la energía opuesta entre las rodillas y los brazos.
- Los ojos mantienen la mirada fija en el ombligo.

Enlace:

La última repetición al regresar se cruzan los pies y se extienden las piernas para ponerse de pie.

Variantes:

- Agárrate de la parte externa de las piernas.
- No golpees atrás.
- Mantén el equilibrio.

Ritmo:

Rueda hacia atrás, haz una pausa; rueda hacia delante, haz una pausa.

Push Up series: Serie de fondos de brazos

*rep: 3-5 flex.
1-3 veces*

OBJETIVO:

Fortalece el powerhouse y el tren superior. Fortalece la parte superior del cuerpo.



Puntos de apoyo	De pie.	Manos y pies.	De pie.
Fases del ejercicio	P.I. De pie, en posición pilates, brazos elevados por encima de la cabeza. Mirando hacia la colchoneta.	F.1. Baja el tronco redondo hasta que las manos toquen el suelo, camina con las manos hasta quedar en diagonal en el suelo apoyando manos y pies. Realiza 3 flexiones de brazos con los codos pegados al cuerpo.	P. F. Camina 3 pasos hacia atrás con las manos hasta dejar todo el peso en los pies y rueda la espalda hasta ponerte de pie con los brazos arriba de nuevo.
Respiración		Respira normalmente.	Respira normalmente.
Imágenes		Imagina que eres una tabla.	

Puntos clave:

- Rotar de forma activa el omoplato hacia dentro para ayudar a estabilizar la parte superior del cuerpo.
- Estirar el cuello mientras trabajan los hombros.
- Elevar las piernas rectas en la línea central y presione con los talones.
- La cabeza se mantiene en línea con la columna.
- Colocar un peso equilibrado en las manos desde fuera hacia dentro en las primeras repeticiones.
- Las manos permanecen directamente debajo de los hombros, con los dedos juntos (incluidos los pulgares).
- Los codos permanecen pegados a los laterales del cuerpo durante las flexiones.
- Los talones se colocan encima de los pies.

Enlace:

Me desplazo a coger el power circle o a la pared.

Variantes:

- Sólo bajar y subir.
- Apoyar rodillas y cadera flexionada.
- Apoyar rodillas.
- No realizar las flexiones.

Ritmo:

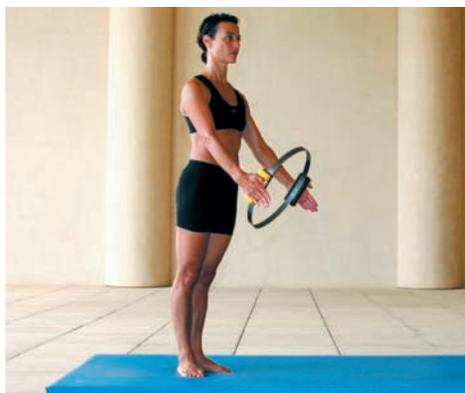
Mantener la secuencia en marcha con energía.

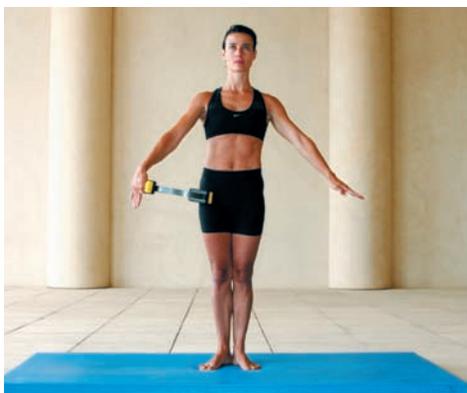
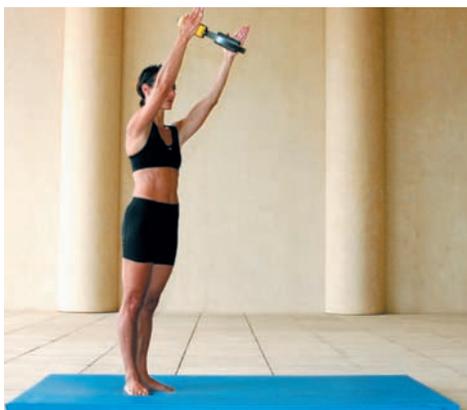
OBJETIVO:

Fortalece y tonifica los brazos, la espalda y el powerhouse. Mejora la posición erguida y el equilibrio. Fortalece la conciencia de los brazos, que se aguantan en la espalda y se mueven desde atrás.

Standing Arms: de pie en posición pilates, inclinado hacia delante con el power circle entre las manos, brazos extendidos, dedos largos.

- **Low to thighs:** power circle a la altura de la pelvis. Presiona el círculo desde el powerhouse durante tres segundos aproximadamente y relaja.
- **Chest Height:** power circle a la altura del pecho. Presiona el círculo desde el powerhouse durante tres segundos y relaja.
- **Diagonal Overhead:** power circle por encima de la cabeza, brazos en la diagonal. Presiona el círculo desde el powerhouse durante tres segundos y relaja.
- **Dynamic pulsing:** realiza pulsos dinámicos llevando el círculo desde arriba hacia abajo varias veces.
- **On the hip:** power circle apoyado en la cadera. El otro brazo adopta la misma posición. Presiona el círculo desde el powerhouse durante tres segundos y relaja.
- **Behind the back:** mantengo la misma posición y coloco el power circle detrás de la cadera en posición horizontal.







Ritmo:

Pon el énfasis en los rebotes y en las presiones largas y vigorosas, y suelta rápido, cuenta hasta tres al hacer fuerza y cuenta uno para soltar. Con los rebotes dinámicos se centrará en el movimiento hacia dentro.

Puntos clave:

- Mantener la pelvis en posición neutra.
- Las costillas sobre las caderas, el cuello estirado con la mirada al frente.
- Iniciar el movimiento desde el powerhouse y la parte superior de la columna.
- Presionar los talones hacia dentro para que se toquen.
- Mantener las piernas juntas y en la línea central.
- Mantener los codos hacia fuera con los brazos sujetos desde la espalda.
- Las costillas permanecen conectadas en la pelvis y elevadas.
- Mantener el peso distribuido de forma equilibrada en ambos pies.

OBJETIVO:

Mejora el espacio vertebral y la postura. Enseña a utilizar los brazos a partir del powerhouse. Termina la sesión en posición vertical y ayuda a aplicar las correcciones de la clase a la vida diaria.

Apoyado en la pared con las curvas naturales de la columna, apoya en la pared la pelvis, la zona dorsal y la cabeza. Los pies se colocan a un pie de distancia de la pared en posición pilates.

- **Arms circles:** realiza círculos con los brazos, elevándolos por delante todo lo que te permitan los hombros y bajalos por los lados. Cambia de sentido.
- **Roll Down with Arm Circle:** baja la cabeza e inicia una flexión de tronco hacia delante despegando vértebra por vértebra hasta que sólo se mantenga la pelvis apoyada en la pared. Hunde más profundamente el abdomen y realiza círculos con los brazos en ambos sentidos. Rueda hacia arriba apoyando poco a poco la espalda.
- **Squats:** coloca los pies en paralelo y sepáralos más de la pared, desliza la espalda por la pared manteniendo las conexiones mientras que tus brazos se elevan hasta la horizontal.
- **One leg Slide:** las piernas están juntas y una de ellas estirada, baja deslizándote por la pared mientras los brazos se elevan por delante y vuelve a la posición inicial.

Ritmo:

Tempo suave y equilibrado. Trabaja de forma natural con la respiración.

Puntos clave:

- Trasladar la energía de la posición pilates a todo el cuerpo.
- Centrarse en conectar el powerhouse y dejar que aumente la distancia entre las caderas y las costillas, entre las costillas y los hombros y entre unas vértebras y otras.
- Te resultará fácil ver la asimetría. Si la encuentras, corrígela.
- Mantener la columna estirada y anclada en la pared.
- Las palmas miran hacia abajo para empezar.

BIBLIOGRAFÍA

Esta bibliografía que hemos empleado y seleccionado te ayudará a conocer más el método Pilates, su historia y sus técnicas.

- Adamany, K. *Pilates para el posparto*. Paidotribo, 2007.
- Adamany, K. y Loigerot, D. *Pilates. Una guía para la mejora del rendimiento*. Paidotribo, 2007.
- Andersen, KL., Masironi, R., Rutnfranz, J., Seliger, V. *Habitual physical activity and health*. Copenhagen: World Health Organization, 1978. European Series N° 6.
- Blair, SN., Kohl, HW III., Paffenbarger, RS Jr., et al. *Physical Fitness and all-cause mortality: a prospective study of healthy men and women*. JAMA 1989; 262: 3590-3598.
- Calais-Germain, B. *Anatomía del movimiento*. Eastland Press, 1993.
- Fernández, R.; Moral González, S. y Paredes P. *Manual de Pilates. Suelo con implementos*. Paidotribo, 2008
- Friedman, P. y Eisen, G. *The Pilates method of physical and mental conditioning*, Viking Studio, 2005.
- Gallager, S. P. y Kryzanowska, R. *The Pilates method of body conditioning: an introduction to the core exercises*. BrainBridge Books, 1999.
- Glen, C.; Dunphi, C. y Trap, N. *The instructor manual peak pilates system*. Peak Body Systems, 1999.
- Herman, E. *Pilates con accesorios. Rodillo, banda elástica, círculo mágico, pelota*. Paidotribo, 2007.
- Isacowitz, R. *Pilates. Manual mompleto del método Pilates*. Paidotribo, 2008
- Lyon, D. *Pilates completo para hombres*. Paidotribo, 2008.
- Neiman, D. C. *The Sport Medicine Fitness Course*. Palo Alto, California: Bull Publ Co, 1986.
- Paredes Ortiz, P. *Manual de Pilates: suelo básico*. Paidotribo, 2007.
- Pedregal Canga, M. *Tu Pilates. Los primeros pasos*. Paidotribo, 2006.
- Pilates, J. H. y Miller, W. J. *A Pilates primer: the millenium edition, return to life through contrology and your health*. Presentation Dynamics, 2000.
- Siler, B. *El método Pilates*. Oniro, 2000.
- Winsor, M. *Pilates: el centro de energía*. Paidotribo, 2005.

Rocío Cárcel Moreno



Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, especializada en técnicas de corrección postural y en entrenamiento para la salud. Campeona de España en Fitness y en Aerobic Deportivo. Entrenadora Personal. Se ha formado en Pilates en Europa y EE.UU. Colabora desde hace más de 15 años con las Universidades de Madrid y Barcelona en temas de Fitness y Salud de espalda. Presenter nacional e internacional en convenciones, congresos y eventos deportivos. Peak Trainer y Directora de formación de Peak Pilates para España y Portugal.

Francisc Cos Moreira



Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Fisioterapeuta, Máster en Alto Rendimiento Deportivo y Personal Trainer por la International Association of Fitness Professionals (CA, EE.UU.). Recuperador y preparador físico de fuerza del 1er equipo de fútbol del FC Barcelona. Profesor del INEF (Barcelona).

ISBN 978-84-8445-028-2



9 788480 1190282

www.paidotribo.com

MANUAL COMPLETO DE PILATES SUELO

Pilates es una técnica de entrenamiento completa que exige control y equilibrio, desarrollando el máximo potencial individual desde el estado más puro. En este libro los autores siguen fieles a los principios de Joseph Pilates pero los adaptan a los nuevos conocimientos que la anatomía, la kinesiólogía y biomecánica aporten en la aplicación del ejercicio físico para la salud.

Con este manual los profesores y los practicantes del método Pilates podrán mejorar la técnica de los ejercicios de suelo a través de los detalles de precisión que se analizarán. Ofrece distintos niveles de trabajo para diferentes niveles de condición física y la posibilidad de enlazar la secuencia de principio a fin para sentir el método como un sistema de movimiento. Para cada ejercicio se detalla paso a paso los puntos de apoyo en cada fase del ejercicio, la ejecución, la respiración y la imagen mental. También se explica el objetivo que tiene cada ejercicio, el enlace con el ejercicio siguiente, las variantes y el ritmo de ejecución.

