

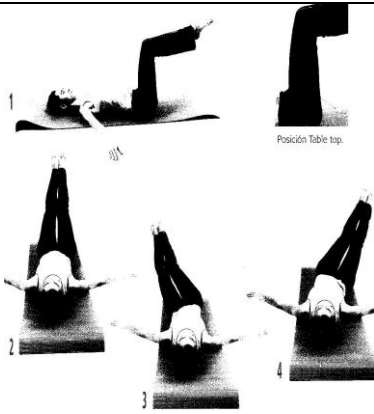
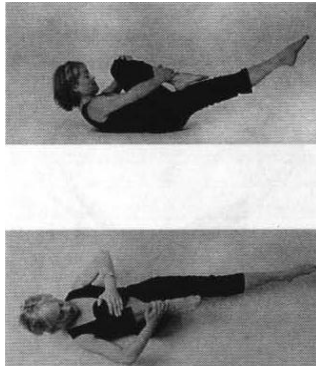
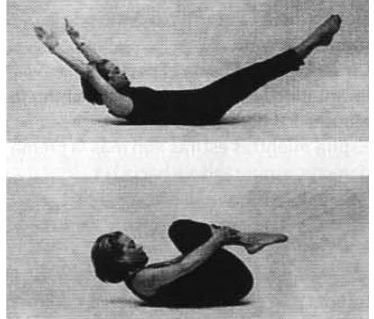
PILATES MATWORK

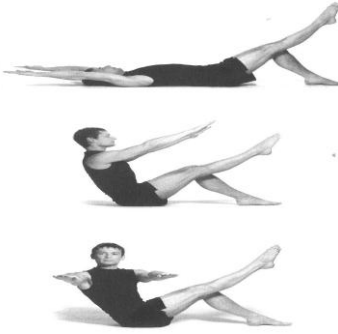
OBJETIVOS:

- Concienciar al alumno en el trabajo abdominal de forma activa.
- Aprender a trabajar la coordinación respiratoria desde el Powerhouse.
- Iniciarse en el programa de suelo para un nivel inicial/intermedio.

CONTENIDOS:

- Calentamiento: *Side to Side, Estiramiento de una pierna*
- Parte principal: *Estiramiento de ambas piernas, La V con una pierna, Leg pull down&up*
- Vuelta calma: *Natación-El ángel, Roll up*

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
Activamos los abdominales, transversos, oblicuos y recto abdominal También hace que controlemos la zona escapular	SIDE TO SIDE – LADO A LADO	2-3	8-10		Nos tumbamos boca arriba (supino), brazos en cruz y manos apoyadas. Activamos el centro y elevamos las piernas juntas con las rodillas hasta la vertical de la cadera, con los pies en ángulo recto. Esta posición de piernas se llama TABLE TOP. - Tomando aire, movemos despacio las piernas a un lado, llevando las rodillas paralelas al suelo y sin despegar los hombros. - Al espirar, regresamos al centro, siempre usando el Powerhouse. Controlando siempre que esté toda la espalda pegada al suelo y no arqueando la región lumbar. No debemos mover la cadera contraria.	- Se puede colocar una pelota pequeña o el Magic Circle entre las rodillas y apretar todo el tiempo mientras se hace el movimiento. - Aumentar la amplitud de movimiento con las rodillas más cerca del suelo si se desea mayor trabajo abdominal y estiramiento de cadera. - Versión avanzada: lanzar las piernas al girar la cintura.
Fortalece el Powerhouse trabajando abdominales, flexor de cadera, brazos y piernas. Además refuerza la coordinación y la respiración	SINGLE LEG STRETCH – ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA	2	10 con cada pierna (respiración a 1-2 tiempos)		Desde posición básica, tumbado boca arriba, levantamos la barbilla en dirección al pecho y separamos los hombros de la colchoneta. Llevamos una rodilla al pecho con la mano del mismo lado sujetando el tobillo y la mano contraria sobre la cara interna de la rodilla. La otra pierna estirada y el tobillo relajado. - Se inspira y se cambia de pierna al espirar al principio. Después, se inspira con una pierna y se espira con la otra. <i>“Usamos el centro energético, para desplegar los brazos y piernas”</i>	- Cuando se tenga práctica, se puede adoptar un ritmo respiratorio mayor (2-3 tiempos). - Al principio podemos colocar la pierna elevada, a unos 45° para después situarla alineada con la cadera.
Se sigue trabajando el Powerhouse ejercitando los músculos del centro abdominal, pero además se realiza una gran respiración que ayuda a la relajación y concentración	DOUBLE LEG STRETCH – ESTIRAMIENTO DE AMBAS PIERNAS	2	8-10		Colocados boca arriba con las piernas flexionadas, abraza las piernas con suavidad colocando las manos sobre las rodillas. Tiramos de ellas hacia el pecho de forma que el torso y la barbilla se elevan al contraer el centro energético. - Al espirar extendemos las piernas y los brazos 45°, separamos los hombros de la colchoneta y zona lumbar pegada al suelo. - Al inspirar, movemos los brazos en círculo recogiendo las rodillas hacia el pecho y aguanta en esa posición. <i>“El centro energético se contrae y el cuerpo se pliega”</i> .	- En la posición inicial, abrazar los tobillos llevando las rodillas al pecho manteniendo el cuerpo más plegado. - Podemos comenzar con la cabeza apoyada en la colchoneta. - Variar la amplitud de movimiento (hasta dónde bajan las piernas).

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
Fortalece el Powerhouse trabajando abdominales y paravertebrales. Además refuerza el equilibrio y el control	LA V CON UNA PIERNA	2	5-10		Tumbados de espaldas con una pierna flexionada y la otra extendida a 45° aprox. Elevamos los brazos por encima de la cabeza. Inspiramos. Al exhalar llevamos los brazos hacia delante y curvamos el torso hasta la posición de la "V", con los dedos de las manos señalando en dirección de los pies. Mantenemos la posición durante 3-5 segundos. Al inspirar, rodamos hacia abajo vértebra a vértebra, contrayendo los músculos abdominales. Repetimos con cada pierna.	Añadir un giro de cintura después de rodar hacia arriba. Después rodamos hacia abajo.
Desarrollamos la fuerza abdominal a la vez que tonificamos glúteos, piernas y espalda	SHOULDER BRIDGE – PUENTE SOBRE LOS HOMBROS	2	4-8 con cada pierna		Se parte tumbado boca arriba con los brazos estirados y las piernas flexionadas, cadera y pelvis elevadas. El peso del cuerpo recae sobre los codos y hombros. Costillas relajadas y cuello estirado. Inspira, estira una pierna manteniendo los muslos juntos y la pelvis impulsada hacia arriba. Exhala elevando la pierna hasta que alcance la vertical alineando tobillo, rodilla y cadera. Se inspira volviendo a bajar la pierna hacia la colchoneta. <i>"Lleva la pierna hacia abajo, al tiempo que pintas el techo y la pared con el pie"</i>	- Para principiantes, recoger con las manos las caderas sujetando firmemente. - Variar la amplitud del movimiento de la pierna. - En la vertical, elevación y descenso del pie y conjunto cadera-pelvis (no más de 6-8 repeticiones).
Ejercicio muy completo que trabaja desde el centro energético abdomen, hombros, brazos, pecho, dorsales, piernas y glúteos. Además refuerza el tobillo	LEG PULL DOWN & LEG PULL UP	2	8-10 (4-5 con cada pierna de forma alternativa)		Posición inicial desde la postura de soporte, con la espalda recta y sosteniéndose con los brazos y las piernas, talones justo encima de los dedos de los pies. Mirando hacia abajo con cuello estir. Suelta aire, levantando la pierna izq. hasta donde podamos con comodidad. Inspira, bajando la misma pierna y cambia la pierna al exhalar. LEG PULL UP: Cuerpo boca arriba con el torso como una tabla, glúteo encarado hacia delante y apoyados sobre los talones y las palmas manos. Se eleva una pierna bien estirada, exhalando al subir e inspirando al bajar. Vamos alternando las repeticiones con cada pierna. <i>"El cuerpo debe quedar plano como una tabla"</i> <i>"El centro debe mantenerse elevado y rígido como una tabla para no dañar la zona lumbar"</i>	- Llevar el tobillo derecho a la derecha y el tobillo izquierdo hacia la izquierda conservando la pelvis elevada y trabajando desde el centro. - Círculos de tobillo con la pierna estirada.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
Se trata de una flexión abdominal con extensión que trabaja por un lado el centro, y por otro, estira y fortalece las piernas y la espalda	ROLL UP	2	6-8		Posición inicial boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas, los pies apoyados y los brazos extend. Se inspira abajo, y se exhala el aire al elevar el torso manteniendo la mirada fija en el ombligo y con los brazos estirados hacia arriba. Se estiran las piernas, empujando el ombligo hacia atrás y haciendo una "C" con piernas, cuerpo y brazos. Se inspira para regresar, volviendo a doblar las piernas y bajando la espalda vértebra a vértebra. <i>"Posición en C" → "imagina que alguien sujeta tu vientre y tira hacia atrás, mientras alargamos la parte superior hacia delante"</i>	• Variar el movimiento de los brazos a la subida. • Realizar el ejercicio con las piernas separadas.
Este ejercicio refuerza la espalda, trabaja la zona lumbar, los glúteos y también las piernas	SWIMMING	2	8-10 (con cada brazo-pierna contraria)		Posición inicial tumbado boca abajo, con los brazos estirados hacia el frente. La cadera y los glúteos deben permanecer anclados al suelo. Se sube un brazo acompañándolo un poco con el torso. La mirada permanece fija en el suelo (para no pinzar las cervicales) y la pierna contraria se estirará en oposición. Se cambiará de brazo y de pierna en un movimiento fluido, como el de la natación, inspirando e exhalando en tiempos cortitos. <i>"Los brazos y las piernas tratarán de crecer en cada movimiento"</i>	• En un nivel avanzado, se pueden hacer rebotes golpeando los talones con la frente apoyada sobre las manos y las piernas elevadas.