

PILATES MATWORK

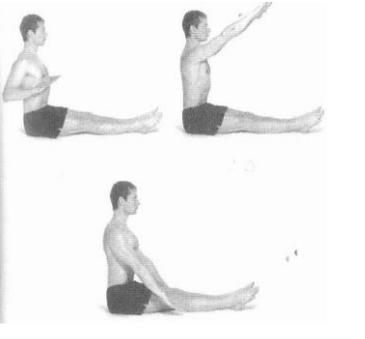
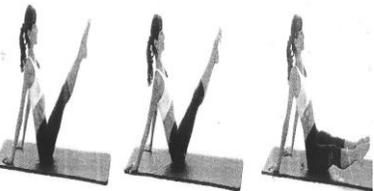
OBJETIVOS:

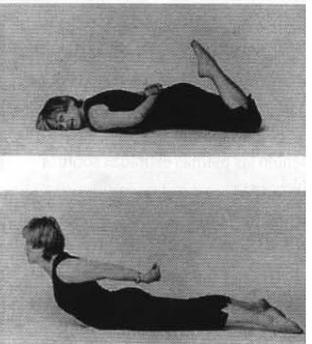
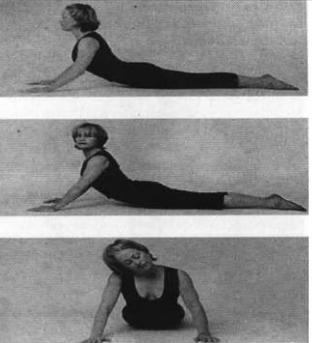
- Concienciar al alumno en el trabajo abdominal de forma activa.
- Aprender a trabajar la coordinación respiratoria desde el Powerhouse.
- Iniciarse en el programa de suelo para un nivel inicial/intermedio.

CONTENIDOS:

- Calentamiento: *Chest lift, Chest lift with rotation*
- Parte principal: *Abdominal con ambas piernas extendidas, El remo, Rolling, Círculos de cadera, Rizo de pelvis, Double leg kick.*
- Vuelta calma: *Rotación de cuello*

| Grupo muscular | Ejercicio | Series | Repeticiones | Gráfico | Observaciones | Variantes |
|--|---|--------|---|---------|---|--|
| Fortalece la zona abdominal alta | CHEST LIFT – FLEXIÓN ABDOMINAL ALTA | 2-3 | 8-10 | | <p>Se parte tumbado boca arriba con las manos una encima de la otra o dedos entrelazados por detrás de la cabeza. La barbilla metida hacia dentro.</p> <p>1.- Se hunde hacia dentro-abajo el abdomen al espirar a la vez que se eleva la cabeza sin que la barbilla toque pecho.</p> <p>2.- Se inspira mientras se baja la cabeza hasta apoyarla de nuevo en la colchoneta.</p> <p>Cuando se domine el ejercicio se podrá hacer sin manos, pero manteniendo bien la postura del cuello.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Colocar una mano detrás de la cabeza y la otra estirada. Ayudarnos a la elevación reposando la cabeza en una toalla y tirando hacia arriba. Colocar las piernas en posición Table Top. |
| Se ejercitan los abdominales oblicuos y los flexores de cadera | CHEST LIFT WITH ROTATION – CRISS CROSS | 2 | 10 a cada pierna (manteniendo la respiración 1,2 o 3 tiempos) | | <p>Desde posición básica, tumbado boca arriba, con las manos detrás de la cabeza, las rodillas hacia el pecho y los omóplatos pegados a la colchoneta.</p> <p>Al espirar se gira la cabeza hacia un lado elevando el pecho del lado contrario del movimiento. Contamos hasta 3.</p> <p>Al inspirar se vuelve al centro apoyando los hombros y escápulas en la colchoneta.</p> <p>Para la versión avanzada, al espirar se extiende una pierna a 45° y se lleva el codo contrario hacia la rodilla recogida. Mientras inspiramos se cambia de lado.</p> <p>“Usa el centro energético, impulsándote desde la cintura para girar el torso”</p> <p>“El torso debe moverse como una unidad”</p> | <ul style="list-style-type: none"> En un nivel más avanzado, se puede realizar una respiración dinámica: inspirando y espirando dos veces. |
| Fortalece el centro energético | ABDOMINAL CON AMBAS PIERNAS EXTENDIDAS | 2 | 5-10 | | <p>Colocados boca arriba con las piernas extendidas, elevamos la cabeza y acercamos el mentón al pecho con las manos detrás de la cabeza y codos bien abiertos.</p> <p>Levantamos las piernas extendidas hasta un ángulo de 90°, la región lumbar debe hacer presión en la colchoneta.</p> <p>Contraemos el abdomen presionando hacia la columna, inspiramos mientras bajamos las piernas juntas en dos tiempos y exhalamos subiéndolas en un tiempo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> Podemos comenzar con la cabeza apoyada en la colchoneta. Variar la amplitud de movimiento (hasta dónde bajan las piernas). Para evitar el dolor de espalda, descender las piernas hasta un punto más cómodo y/o colocar las manos debajo de los glúteos. |

| Grupo muscular | Ejercicio | Series | Repeticiones | Gráfico | Observaciones | Variantes |
|--|--|--------|---------------------------------|--|---|--|
| Ejercicio para dar movilidad a los hombros y cintura escapular | EL REMO | 2 | 5-10 |  | <p>Sentado con las piernas flex/extendidas, doblamos los codos y los recogemos por detrás del torso. Las manos están al nivel del pecho con los antebrazos paralelos a la colchoneta y los brazos pegados a los costados.</p> <p>Inspiramos y extendemos los brazos a un ángulo 45°.</p> <p>Espiramos bajando los brazos por delante del cuerpo hasta que los dedos de las manos toquen la colchoneta. A continuación inspiramos y volvemos a elevar los brazos.</p> <p>“Durante todo el movimiento tratamos de crecer, elevando el estómago, contrayendo glúteos y alargando columna”</p> | <ul style="list-style-type: none"> Inspiramos y elevamos los brazos hasta la altura de las orejas y al espirar colocamos los brazos estirados en cruz. Este ejercicio puede ser realizado con pesas de 1 ó 2 kg. |
| Desarrollamos la flexibilidad del pie y de la pierna, fortalecemos brazos y tonificamos faja abdominal | ROLLING LIKE A BALL – RODAR COMO UNA PELOTA | 2 | 3-6 |  | <p>Se parte sentado en el suelo con los muslos juntos y las rodillas alzadas. Se tira desde el centro subiendo torso y cabeza, pero manteniendo el mentón hacia abajo. Las caderas avanzadas y se suben los tobillos. Alcanzar el punto de equilibrio sobre los huesos cadera.</p> <p>Se mantiene la posición de equilibrio, y se inspira para ir hacia atrás. Este balanceo hacia atrás debe ser suave, el cuerpo caerá sobre la colchoneta hasta los omóplatos, apoyando la cabeza en el suelo.</p> <p>A continuación se espira y se contrae el ombligo al regresar a la posición de equilibrio, manteniendo el control con el Powerhouse.</p> <p>“Utilizar el centro energético para conseguir el equilibrio”</p> <p>“No impulsar el cuerpo para reincorporarse”</p> | <ul style="list-style-type: none"> Swing de pierna o balanceo (inspiro bajando en punta el pie y espiro con pie flexionado) Calentamiento del tobillo (flexión, extensión, círculos a cada lado). Posición inicial con manos extendidas hacia el techo. |
| Fortalece los músculos abdominales, promueve la estabilización de los hombros y zona pélvico-lumbar | CÍRCULOS DE CADERA | 2 | 8-10 (4-5 hacia un lado y otro) |  | <p>Posición inicial sentados en la posición V con los brazos estirados detrás del cuerpo y las manos descansando en el suelo. Las piernas están juntas y aprox. 60° respecto al suelo.</p> <p>Se inspira aire en la posición inicial, manteniendo la pelvis y piernas como una unidad o bloque.</p> <p>Al espirar, dibujamos un círculo hacia abajo, manteniendo el Powerhouse activo y el conjunto pelvis-piernas moviéndose al unísono para volver a la posición inicial como una unidad.</p> <p>“Dibujamos un círculo perfecto con la punta de los dedos de los pies”</p> | <ul style="list-style-type: none"> Avanzada: dibujar un círculo-cono más amplio lo que va a suponer un mayor apoyo y estabilización de la cadera e isquiones. Previo al Corkscrew (sacacorchos), que se hace tumbado boca arriba en la colchoneta. |

| | | | | | | |
|--|--|----------|-------------|--|--|---|
| <p>Es un entrenamiento para las piernas y los glúteos que además refuerza el Powerhouse</p> | <p>RIZO DE PELVIS – SHOULDER BRIDGE PREP.</p> | <p>2</p> | <p>8-10</p> |  | <p>Hay que colocarse en una posición básica tumbado boca arriba, con las manos estiradas a la altura de las caderas y las rodillas flexionadas. El Powerhouse debe estar activo.</p> <p>Al espirar se contraen los glúteos y se tira del cóccix hacia arriba elevando suavemente la cadera y parte de la columna, ya que se despega la espalda de la colchoneta, sujetándose el cuerpo sobre los hombros y brazos, pero cuidando que el peso no recaiga sobre cuello-cabeza.</p> <p>Se mantiene la posición durante una respiración como si se tratase de una tabla inclinada, con el torso bien estirado desde la rodilla hasta el hombro y haciendo presión con la huella del pie.</p> <p>“Elevamos la columna vértebra a vértebra como un collar de perlas” “Torso neutro en el inicio y en el final de movimiento”</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Figura de V; figura de 8. • Brazos arriba a la altura del pecho. • Acompañar el movimiento de la pelvis con los brazos. |
| <p>Es un ejercicio que tonifica y estira específicamente la zona lumbar y glúteos</p> | <p>DOUBLE LEG KICK – PATADA CON AMBAS PIERNAS</p> | <p>2</p> | <p>8-10</p> |  | <p>Posición inicial tumbado boca abajo, con la cabeza apoyada en la colchoneta y la cara vuelta hacia un lado. Las manos se colocan una sobre otra por detrás de la espalda y los codos se apoyan en suelo.</p> <p>Se inspira levantándose las piernas llevando los talones hacia las nalgas con tres rebotes.</p> <p>Después se espira y se estiran las piernas, subiendo el pecho y levantando los brazos sobre la región lumbar.</p> <p>“Mantén el cuello lo más estirado posible mientras levantas el esternón” “La coronilla hacia el cielo”</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Doblar las piernas llevando los tobillos hacia los glúteos en 1,2 o 3 t. • Realizar los rebotes de forma alternativa con cada pie. |
| <p>Es un ejercicio que nos ayuda a estirar la musculatura abdominal trabajada durante la sesión y la musculatura cervical-del cuello</p> | <p>ROTACIÓN DE CUELLO</p> | <p>2</p> | <p>8-10</p> |  | <p>Tumbados boca abajo, con el cuerpo estirado y torso elevado. Apoyamos las manos delante con una ligera flexión de brazos.</p> <p>La espalda arqueada en lordosis lumbar, hombros bajados y mantenemos esta posición.</p> <p>Miramos lentamente hacia un lado al espirar y volvemos al centro al inspirar.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Inclinar la cabeza hacia el hombro. • Círculos con la cabeza muy lentos dirigidos por la coronilla. |