

# PILATES MATWORK

## OBJETIVOS:

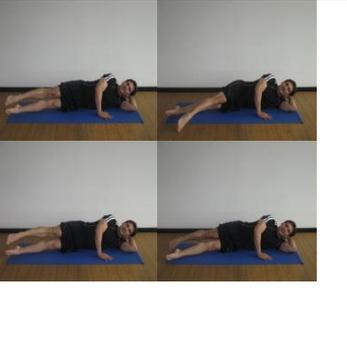
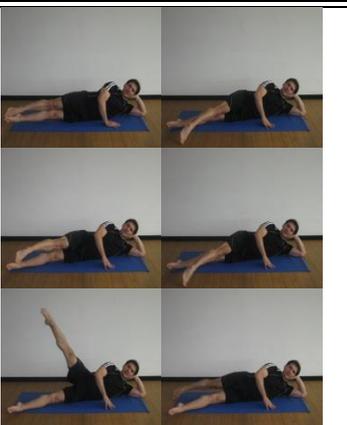
- Concienciar al alumno en la asimilación de la posición fundamental previa a cada ejercicio y correcta colocación de espalda, cuello, hombros, caderas y pies.
- Iniciarse en el programa de suelo para un nivel inicial/intermedio.

## CONTENIDOS:

- Calentamiento: *Elevación lateral de piernas.*
- Parte principal: *Pequeños círculos, elevaciones, círculos grandes de piernas, etc..*
- Vuelta calma: *Posición de descanso*

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
El Incrementar rango de movimiento y la movilidad de la cadera, fortalecer las piernas y los músculos de la espalda. Reforzar la estabilidad del tronco a nivel abdominal y de la pelvis.	<b>ELEVACION LATERAL DE PIERNAS</b>	2	10		<p>Acostado de lado alineando el cuerpo con el borde del Mat. La cabeza descansa sobre el brazo extendido, codo alineado con el cuerpo. Otro brazo está en el piso, palma hacia abajo al frente del cuerpo. Mantener los huesos de la cadera alineados con respecto al piso y ubicado uno sobre otro. Eleve ambas piernas y llévelas hacia adelante hasta un ángulo de 45 grados. Rotación externa de la pierna que está arriba sintiendo la conexión de los músculos laterales externos, rodilla dirigida hacia el techo. Músculos abdominales y del piso pélvico en control.</p> <p>Exhalar, eleve la pierna que se encuentra libre. Inhalar y bajar la pierna manteniendo la extensión de rodilla. Cuando realice este ejercicio, tenga en cuenta el grado de flexibilidad elevando la pierna hasta el punto en donde se pueda controlar la alineación y ejecución. Mantener la cadera que se encuentra arriba en alineación con la de la pierna que se encuentra apoyada en el piso. Durante todo el ejercicio, es necesario mantener el control de los músculos abdominales.</p>	
Incrementar el rango de movimiento y la movilidad de la cadera, fortalecimiento de las piernas y los músculos de la espalda. Reforzar la estabilidad del tronco a nivel abdominal y de la pelvis	<b>PEQUEÑOS CIRCULOS CON LA PIERNA</b>	2	10		<p>Acostado de lado con el cuerpo alineado con el borde del Mat. la cabeza descansa sobre el brazo extendido, codo alineado con el cuerpo. El otro brazo tiene apoyada la mano al frente en el piso con la palma hacia abajo. Mantener los huesos de la cadera alineados y uno sobre el otro. Elevar ambas piernas y llevarlas hacia delante hasta un ángulo de 45 grados. Elevar la pierna libre hasta la altura de la cadera. Mantener pierna paralela dirigida hacia delante. Músculos abdominales y del piso pélvico en control.</p> <p>Mantener la pierna libre a la altura de la cadera, realizar pequeños círculos en el sentido del reloj según las repeticiones recomendadas. Luego los círculos en sentido contrario. Trate de crear la sensación de que la pierna libre trabaja independientemente de la cadera manteniendo el torso estable.</p>	

<p>Fortalecer músculos laterales y en especial los mediales del muslo (aductores), a la vez que se mejora la estabilidad del tronco y la pelvis.</p>	<p><b>ELEVACION DE LA PIERNA DE ABAJO</b></p>	<p>2</p>	<p>10</p>		<p>Acerque la pierna que está en el piso hacia la pierna libre realizando pequeños golpes controlados. Regresa la pierna hacia abajo y repita. Enfoque el control en el movimiento en el cual se acerca la pierna de abajo a la de arriba. Repita de cada lado.</p>	<p>- Con círculos.</p>
<p>Fortalecer lo músculos laterales del tronco (oblicuos), en especial los internos. Y mejorar la estabilidad del tronco</p>	<p><b>ELEVAR DE LADO LAS DOS PIERNAS JUNTAS</b></p>	<p>2</p>	<p>10</p>		<p>Acostado o tumbado de lado con el cuerpo alineado con el borde del Mat, la cabeza descansa sobre el brazo extendido, o flexionado. Codo alineado con el cuerpo. El otro brazo tiene apoyada la mano al frente en el piso con la palma hacia abajo. Mantener los huesos de la cadera alineados y uno sobre el otro. Elevar ambas piernas y Levantarlas juntas tratando de mantener los talones y las rodillas unidas y elevar tanto como sea posible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con elevación de tronco a la par q subimos las piernas.</li> </ul>
<p>Fortalecer los músculos de la zona lateral del muslo y de la cadera, en especial glúteo medio. Además mejorar la estabilidad en el tronco y en la pelvis</p>	<p><b>CIRCULOS GRANDES DE PIERNAS</b></p>	<p>2</p>	<p>5-6 adelante y atrás con cada pierna.</p>		<p>Se realizan los movimientos circulares amplios manteniendo el tronco estable, de tal forma que solo sea la pierna la que se mueve. Se realizan 5 a 6 círculos amplios primero en una dirección y luego en la otra. Se parte de la posición de pies juntos y luego se lleva la pierna hacia delante y luego hacia arriba y atrás, regresando al centro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se puede también realizar con ambas manos detrás de la cabeza pero es mucho más exigente esta posición</li> </ul>

<p>Mejorar la flexibilidad y la fuerza en la pierna y en la cadera. Este es un ejercicio que pertenece al ballet.</p>	<p><b>SIDE LYING PASSE</b></p>	<p>2</p>	<p>5 - 6 movimientos circulares en ambas direcciones, con cada pierna.</p>		<p>Acostado de lado, con las piernas completamente extendidas, flexionar una rodilla con rotación externa de cadera, es decir la rodilla hacia afuera.</p> <p>Se realiza un movimiento en donde se flexiona la rodilla y se lleva cerca del pecho, luego se extiende y vuelve a bajar a su posición inicial. Es importante Mantener firme la pierna y la rotación externa de cadera mientras se realiza este ejercicio. La punta del pie pasa cerca de la pierna que esta abajo.</p>	
<p>Mejorar la movilidad articular y la estabilidad de la pelvis, al mismo tiempo que el fortalecimiento de los músculos de la cadera, como lo son el glúteo medio.</p>	<p><b>HOT POTATO</b></p>	<p>2</p>	<p>10 movimientos rápidos adelante y atrás con cada pierna.</p>		<p>Acostado de lado, con las piernas completamente extendidas, llevar una pierna adelante y tocar el suelo, luego vuelve al centro y arriba y se lleva hacia atrás para tocar el suelo nuevamente y con la punta de los pies. Este es un ejercicio realmente sencillo. Lo más importante es mantener las piernas bien firmes, los abdominales ajustados y la pelvis bien estable.</p> <p>Acostado de lado, con las piernas completamente extendidas. Muy importante que la pelvis esté bien alineada, el brazo que queda abajo está flexionado, de tal forma que se quede la cabeza como en una almohada y el brazo de arriba apoyando la mano en el suelo para una mayor estabilidad. Los glúteos se deben mantener firmes y el ombligo hacia la columna vertebral.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪</li> </ul>
<p>Mejorar la flexibilidad y la fuerza en la pierna y en la cadera. Este es un ejercicio que pertenece al ballet.</p>	<p><b>BATTEMENST</b></p>	<p>2</p>	<p>10 repeticiones con cada pierna. Se cuenta una cuando se lleva la pierna hacia arriba.</p>		<p>Acostado de lado, con las piernas completamente extendidas, y la cabeza apoyada en la mano de abajo y el brazo de arriba apoyado adelante sosteniendo y equilibrando el cuerpo. Las piernas en un ángulo de 45 grados en el borde inferior de la colchoneta, manteniendo los glúteos firmes y el ombligo hacia la columna.</p> <p>La pierna completamente extendida se dirige hacia delante, y se toca el suelo con los dedos de los pies un par de veces de forma rápida, luego se eleva la pierna a un lado y arriba, y posteriormente se lleva hacia atrás donde se golpea nuevamente el suelo un par de veces y de forma rápida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>