

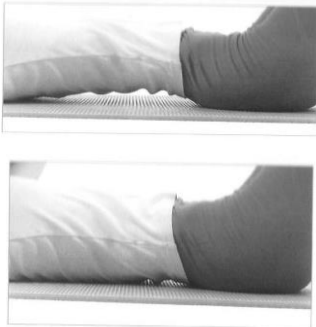
PILATES MATWORK

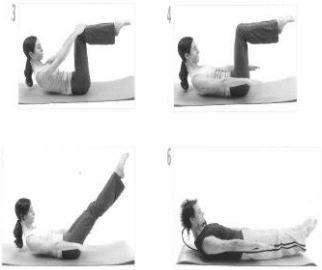
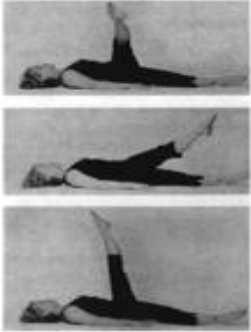
OBJETIVOS:

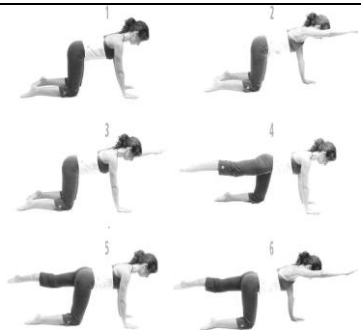
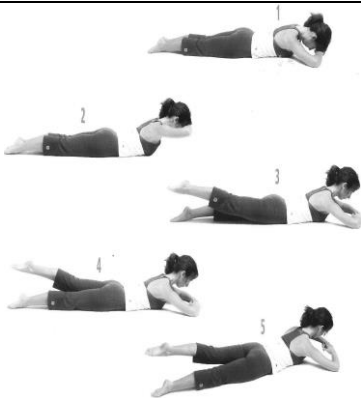
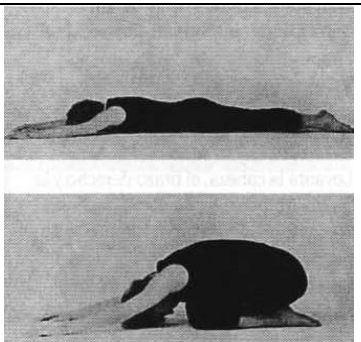
- Concienciar al alumno en la asimilación de la posición fundamental previa a cada ejercicio y correcta colocación de espalda, cuello, hombros, caderas y pies.
- Iniciarse en el programa de suelo para un nivel inicial/intermedio.

CONTENIDOS:

- Calentamiento: *Balanceo de la pelvis, El fuelle*
- Parte principal: *Preparación al cien, Cien, Círculos y swing de pierna/tobillo, Roll-up, Cuadrupedia, Tonificación de espalda y glúteos.*
- Vuelta calma: *Posición de descanso*

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
Fortalece la zona muscular lumbar y abdominal	BALANCEO DE LA PELVIS	2	5-8		1.- Se inspira y se tira un poco del sacro hacia atrás haciendo una pequeña curva de los lumbares, despegándolos de la colchoneta. 2.- Después se exhala hundiendo el ombligo y tirando del cóccix hacia arriba para sentir cómo los lumbares se aplanan contra el suelo. 3.- Se repite este balanceo, que será siempre muy suave y luego se estabiliza en posición neutral. “Tirar del ombligo hacia la columna” “Imaginar que nos estamos subiendo la cremallera de unos pantalones ajustados” “Metemos barriga-tripa”	▪ Acompañar con movimiento de brazos arriba y abajo como si se sostuviera un balón. ▪ <u>Hombros:</u> tirar de los dedos de una mano hacia el cielo, elevando el hombro y, tirando hacia atrás desde el omóplato contrario. Inspirar al alargar y espirar al volver al centro.
Contraemos y relajamos la parte posterior del muslo, glúteos, musc. abdominal y flexor de cadera	EL FUELLE	2	10		Desde posición básica, tumbado boca arriba, se sujetan las rodillas con las manos y se llevan por encima de la cadera. Al inspirar, se lleva el aire hacia la columna y se espira tirando de las rodillas al pecho, como un fuelle que se exprime. Al inspirar, se recupera la pos. inicial hasta apoyar el sacro, se vuelve a espirar elevando y comprimiendo el sacro masajeando espalda.	• Podemos continuar con la figura del INSECTO MUERTO. • Posición inicial con piernas extendidas hacia la diagonal contrayendo zona lumbar.
Activamos toda la faja anatómica	PREPARACIÓN AL CIEN	2	5 x (5 inspiraciones + 5 exhalaciones)		Desde posición básica, inspiramos conectando con el centro. Se debe visualizar la cremallera natural del cuerpo, desde pubis a ombligo. Se contraen los abdominales al espirar y, hundiendo el mentón, se eleva la cabeza hacia el ombligo sin que toque el pecho. Los brazos se alargan hacia los pies y se levantan los hombros y la zona dorsal alta, despegando la espalda hasta los omóplatos.	▪ Movimiento de brazos más enérgico y amplio. ▪ Utilizar el círculo mágico o una pelota mediana entre los muslos. ▪ Ejercer presión con el círculo mágico o la pelota entre las manos arriba mientras se exhala.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
Ejercicio más famoso del método Pilates por su trabajo activo sobre el Powerhouse y su activación de la circulación y la respiración	CIEN	1	10 x (5 inspiraciones + 5 exhalaciones)		Tumbado boca arriba en posición básica, tomamos conciencia del Powerhouse y colocamos las piernas en posición de mesa. Se colocan las manos estiradas algo por encima de las caderas, y vamos inspirando de forma dinámica subiendo y bajando los brazos en 5 tiempos. Espirar en 5 tiempos también mientras se continúa con el movimiento de brazos. "Brazos bombeando con energía como si se chapoteara en el agua"	En un nivel avanzado, las piernas se acercarán más al suelo para trabajar mejor el Powerhouse.
Desarrollamos la flexibilidad del pie y de la pierna, fortalecemos brazos y tonificamos faja abdominal	CÍRCULOS CON LA PIERNA	2	5-10 con cada pierna		Desde posición básica, tumbado boca arriba, los codos deben estar bien apoyados y antebrazo en ángulo recto. Una pierna apoyada, y la otra extendida hasta dónde podamos pero sin que se despegue el sacro. Ahora se realizan círculos hacia dentro manteniendo la cadera fija. Al inspirar, se dirige la pierna hacia el ombligo y al espirar, se realiza el círculo hacia abajo y volvemos a levantarla. Al bajar la pierna se nota la cadera sujeta, los lumbares estirados y el sacro impreso en la colchoneta. La pared abdominal seguirá activa hasta finalizar. "Círculos hacia dentro como un limpiaparabrisas/hoz" "Realiza el movimiento dentro de los límites del marco corporal"	- 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.
Se trata de una flexión abdominal con extensión que trabaja por un lado el centro, y por otro, estira y fortalece las piernas y espalda	ROLL UP - Flexión hacia delante	2	5-8		Posición inicial boca arriba, con las piernas juntas y flexionadas. Pies apoyados y brazos extendidos con las palmas hacia arriba. Se inspira aire en la pos. inicial y se exhala, elevando 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, tronco y brazos. Se inspira para regresar, volviendo a doblar las piernas y bajando la espalda vértebra a vértebra. "Inicia el movimiento contrayendo el vientre hacia columna" "La cabeza acompaña a los brazos sin forzar el cuello" "Nos doblamos de forma controlada, como una cobra"	- Avanzada: piernas extendidas. - Tocar delante los dedos de los pies con las manos estiradas. - En iniciación, nos ayudamos con un movimiento de los brazos de fuera hacia dentro.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Gráfico	Observaciones	Variantes
Con este ejercicio tonificamos las lumbares y brazos. Además, activa los abdominales y zona pectoral	CUADRUPEDIA – LA ESTATUA	2	10 con cada pierna		Postura inicial a cuatro patas con las rodillas abiertas el ancho de la cadera y las manos separadas la anchura de los hombros. Espalda debe quedar alineada. Con esta postura y centro abdominal activo, primero hacemos la estatua estática, en la que se despegamos una mano del suelo y se estira hacia adelante. Una vez que dominamos la anterior, se desliza un pie por el suelo, sin perder la posición de la espalda y del centro abdominal. Se progresa en este movimiento levantando un brazo y la pierna contraria mientras se mantiene la postura estática. “Se estira bien desde la punta del pie hasta los dedos de la mano contraria”	En un nivel avanzado, estiramos brazo y pierna del mismo lado manteniendo el equilibrio.
Este ejercicio fortalece la musculatura de la espalda, en concreto, los músculos paravertebrales y extensores de la columna	TONIFICACIÓN DE ESPALDA Y GLÚTEOS	2-3	10		La posición inicial es tumbado boca abajo, con las piernas estiradas y juntas, con la frente apoyada cómodamente sobre las manos (podemos variar). Caderas ancladas al suelo y el cuello relajado. Se inspira y al exhalar se eleva el tronco despegando los brazos subiendo lentamente, de forma controlada y sin forzar. Ahora, se mantiene el tronco superior arriba pero se apoyan los antebrazos. Se sube una pierna al inspirar y se baja al espirar. “Somos conscientes de la respiración a la vez que subimos y bajamos las piernas” “Realiza el movimiento dentro de los límites del marco corporal”	- Levantar controladamente ambas piernas intentando despegar los muslos del suelo. - Los talones “aplauden” abriéndose y cerrándose rápidamente al ritmo de la respiración. - Cruzar un tobillo por encima del otro controlando la respiración.
Se trata de un ejercicio de gran relajación para la zona de la cadera y espalda (lumbar)	REST POSITION - Posición de descanso	1	3-6		Posición inicial boca abajo, se empuja con las manos hacia atrás para llevar los glúteos sobre los talones mientras los brazos permanecen estirados. Se exhala a la vez, manteniendo el Powerhouse activo en todo momento. Se trata de mantener la postura respirando lenta y profundamente de 3-6 veces. “Impulsa las caderas hacia los talones acentuando el estiramiento de la zona lumbar” “La cabeza acompaña a los brazos sin forzar el cuello” “Nos doblamos de forma controlada, como una cobra”	- Avanzada: estiramiento del gato. - Con el tronco flexionado, girar cabeza, brazos y hombros a un lado y otro.