



Pilates

Una práctica sencilla

Carmen-Victoria Sobrín Valbuena

Prólogo
Jordi Bosch Sanz

Pilates

Una práctica sencilla

Carmen-Victoria Sobrín Valbuena

Diplomada Universitaria en Enfermería

Enfermera de Empresa

Especialista en Enfermería Holística

Instructora de Monitores de Pilates

Prólogo

Jordi Bosch Sanz

Médico de Familia

Profesor de yogaterapia

Médico del Balneario Caldes de Boí. Barcelona

EDIKA MED

Dibujos de anatomía originales de Carmen-Victoria Sobrín Valbuena

Fotografías:

Luz Gutiérrez Ablanedo

Susana Muñiz Viña

Jaime Reboeiras Mallada

Julia Robles Salgado

Jesús Rodríguez

Juan Rosales Rodríguez

Carmen-Victoria Sobrín Valbuena

M.ª Luisa Sobrín Valbuena

Milagros Valbuena Fuentes

Vicente Valle Sánchez

© 2007 EDIKA MED, S.L.

Josep Tarradellas, 52 - 08029 Barcelona • Arturo Soria, 200, 1.º B - 28043 Madrid

www.edikamed.com

ISBN: 978-84-7877-442-5

Impreso por:

Depósito legal:

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.

Prólogo	V
Presentación	VII
Método Pilates	1
Pilates, ¿moda o tendencia?	2
Historia	2
¿Quiénes pueden practicar este método?	4
Principios del método	5
Posición Pilates	10
Centralización	17
Respiración en Pilates	19
Cuidarse con Pilates	25
Salud y Pilates	28
Áreas de aplicación	28
Beneficios y objetivos del método	32
Iniciación al Pilates	37
Preparación	37
Ejercicios pre-Pilates	55

Sesiones prácticas	57
¿Cómo actúa Pilates?	57
¿Resulta difícil practicar Pilates?	58
¿Cómo realizar los ejercicios?	59
Sesiones Pilates	60
Consejos para tener en cuenta	60
Recomendaciones	61
¡Qué hacer ante una lesión o limitación!	61
Empezar una sesión de Pilates	61
1. Aprendiendo a respirar	62
2. Estiramientos y relajación	64
3. <i>The hundred</i>	65
4. Pre-Pilates y variantes del <i>roll up</i>	67
5. <i>Roll up</i>	69
6. <i>One leg circles</i>	72
7. <i>Rolling like a ball</i>	75
8. <i>Single leg stretch</i>	79
9. <i>Double leg stretch</i>	82
10. <i>Spine stretch</i>	86
Estiramientos	90
Programa principal	93
Mini-programas	93
Resumen y recomendaciones	101
Bibliografía	107

Prólogo

Alguien dijo hace muchos años que no hay enfermedades sino enfermos. Esta frase, consagrada ya en nuestros días, podría aplicarse a muchos otros aspectos de la vida actual al observar, por ejemplo, que no existe el método perfecto para corregir las alteraciones posturales, cada vez más frecuentes.

Al estudiar los diferentes estilos de vida propios de cada época, vemos que muchas de las dolencias que padecemos y que hemos sufrido a lo largo de la historia se deben al ritmo de vida en cada momento y a la postura adoptada ante determinadas situaciones.

Las distintas modas y costumbres varían a lo largo del tiempo y los cambios repercuten en nuestra salud, así como en la forma de entender y cultivar el cuerpo.

El concepto de culto al cuerpo no debe ser entendido como algo sacrificado o bajo un aspecto puramente narcisista, sino que debería ir a su más profunda esencia. Al cuidar nuestro cuerpo debemos hacerlo de una forma integral y desde dentro.

Si de vez en cuando escuchamos a nuestro cuerpo, veremos que no es difícil saber lo que éste necesita. En ocasiones, nos pide una alimentación sencilla, mayor ingesta de agua o, sin saber por qué, algo en concreto; pues bien, démosle lo que necesita.

Deberíamos realizar movimientos corporales tan habituales como andar, correr o agacharnos, de acuerdo con lo que nuestra anatomía nos permite en función de su

arquitectura y no hacerlo de forma antinatural. De este modo, simplemente respetando la propia estructura corporal, evitaríamos muchos problemas de espalda y articulaciones.

Para ello, debemos aprender a adoptar determinadas posturas al estar de pie, al sentarnos, al inclinar el tronco y, sobre todo, aprender a respirar de forma correcta, adaptando la respiración a cada uno de nuestros movimientos.

Todo esto, que parece muy complicado, resulta muy sencillo al ponerlo en práctica. Si queremos comenzar a cuidarnos de una forma natural y sin que resulte nada agotador tenemos en nuestras manos el mejor método para conseguirlo.

Estáis a punto de entrar en un mundo en movimiento donde las prisas y tensiones quedan atrás. Todo transcurre con serenidad y, a la vez, con dinamismo, de modo que la técnica se personaliza para cada uno de los practicantes.

Esto hace del método Pilates una forma de entender el cuerpo y de armonizarlo, haciéndonos cada vez más flexibles para estar siempre en forma, sea cual sea nuestro estilo de vida.

JORDI BOSCH SANZ

Médico de Familia

Profesor de yogaterapia

Médico del Balneario Caldes de Boí. Barcelona

Presentación

«Cuerpo sano, mente sana, vida sana»

Existe cada vez una mayor conciencia del cuidado del cuerpo. El ejercicio físico es un buen aliado para la salud tanto de nuestro cuerpo como de nuestra mente.

Sin embargo, el ritmo de vida que llevamos y las obligaciones y quehaceres diarios nos dejan poco tiempo libre, que deseamos emplear en relajarnos. A su vez, nuestra idea de descanso se frustra cuando empezamos a notar pequeños malestares que se van adueñando de nuestro cuerpo, de manera que, cuanto más fatigados estamos y peor nos sentimos, más nos cuesta relajarnos.

El método Pilates ofrece un programa de ejercicios que nos puede ayudar en la relajación y el control del estrés. Propone unos ejercicios de fácil seguimiento que nos permitirán cambiar nuestro cuerpo y profundizar en la experiencia del propio yo. La curiosidad por esta disciplina ha hecho que muchas personas entiendan los beneficios que puede aportarles el empleo constante de estas tablas para recuperar su salud, mantenerse en forma o, lo que sin duda es más importante, prevenir las dolencias.

Este libro está pensado para facilitar un método de entrenamiento que nos permitirá equilibrar y controlar el cuerpo y la mente, fortalecer la densidad de los huesos y mejorar la fuerza muscular, la flexibilidad y la postura. Pretende ser una guía para conocer más de cerca el método que ha cautivado desde hace décadas a deportistas y famosos.

El método Pilates se ha convertido en referente para el entrenamiento del cuerpo y de la mente, ya que aporta beneficios tanto emocionales como físicos. Y ahora podemos practicarlo en casa, al ritmo que nos marquemos y de una forma fácil.

CARMEN-VICTORIA SOBRÍN VALBUENA

Diplomada Universitaria en Enfermería

Enfermera de Empresa

Especialista en Enfermería Holística

Instructora de Monitores de Pilates

Método Pilates

*«Un buen físico
es el primer requisito para ser feliz»*

J. H. PILATES

El método Pilates es un método de ejercicios que se está extendiendo a un ritmo vertiginoso. Hace 7 años era un sistema desconocido y actualmente en casi todos los rincones de España podemos encontrar alguna clase en la que se practican sus ejercicios. En este primer capítulo descubriremos qué es, si es una moda, por qué se creó, en qué nos puede ayudar y cómo nos puede beneficiar.



Pilates, ¿moda o tendencia?

El creciente interés de la gente por el método Pilates no es fortuito. Ha pasado de ser una moda a ser una cuestión de salud.

Este interés ha provocado que muchas personas practiquen este método y se haya introducido en centros hospitalarios, de recuperación, de rehabilitación física y gimnasios, y que también sea cada vez más frecuente el desarrollo de los ejercicios en casa.

La clave de su éxito radica en que se trata de un sistema de acondicionamiento físico que permite **ponerse en forma, curar lesiones o entrenar a fondo** de una forma suave, fácil, diferente y agradable. Educa a cada persona y la hace partícipe de su recuperación, de esta manera, no sólo consigue que sea más rápida, sino también la prevención de futuras lesiones o trastornos.

Se basa en la **mejora del estado físico y mental** fusionando métodos orientales y occidentales. Apuesta por un *nuevo enfoque de la actividad física*, sin basarse en el esfuerzo físico ni en la quema de grasas a cualquier precio, haciendo que predomine la **re-educación postural** y una apertura a las prácticas de interrelación **cuerpo-mente**.

Por este motivo, la filosofía de Pilates ha ganado cada vez más adeptos y es compartida por profesionales del deporte, entrenadores personales, enfermeros, médicos, fisioterapeutas, terapeutas holísticos, etc., que han introducido estos nuevos conceptos en sus actividades.

Historia

El creador del método o sistema Pilates, Joseph H. Pilates, consagró su vida a buscar la mejor forma de sacar el máximo rendimiento al organismo con el mínimo estrés o daño posible. Nació en 1880, cerca de Dusseldorf (Alemania). En su madurez se trasladó a Inglaterra y durante la Primera Guerra Mundial (en 1914), al igual que otros muchos alemanes que vivían allí, fue arrestado y encerrado en Lancaster. Como una forma de sobrellevar la traumática experiencia empezó a trabajar como enfermero, desarrollando un sistema de preparación física y mental que mejoraba el estado de salud de otros internos/as: la **«contrología»**, posteriormente llamada método Pilates en honor a su creador.

Para desarrollar esta disciplina, Pilates empleó sus conocimientos de yoga, artes marciales y culturismo, e incluyó elementos de los antiguos métodos grecorromanos, y de la danza, pero los llevó más allá, combinando estas habilidades con el ejercicio físico y la anatomía. Comenzó a desarrollar ideas sobre salud y forma física, enseñando a sus compañeros el programa de acondicionamiento físico y creando las máquinas (en las que se inspiran los aparatos actuales) con muelles de las camas y otras piezas del mobiliario disponible, para que los enfermos pudiesen ejercitar sus músculos y fortalecerlos en posición tumbada.

Posteriormente, manifestó en varias ocasiones que estos ejercicios protegieron a los prisioneros de la terrible epidemia de gripe que asoló Inglaterra en 1918, así como de otras muchas enfermedades comunes en los hacinamientos carcelarios de la época.

Al finalizar la guerra, Pilates fue liberado y regresó a Alemania, para dedicarse casi exclusivamente a rehabilitar a veteranos de guerra con distintos grados de invalidez.

Sus técnicas atrajeron a los bailarines y a un amplio abanico de gentes e instituciones, entre ellas a la policía de Hamburgo, cuerpo al que estuvo entrenando durante cierto tiempo. En 1926, cuando se le ordenó hacerse cargo del entrenamiento físico del nuevo ejército alemán de Hitler, decidió emigrar a Estados Unidos. Una vez allí, abrió el primer Estudio Pilates junto con su esposa Clara (enfermera de profesión). En 1923, decidieron establecer su primer estudio en Nueva York, en el edificio del New York City Ballet.



Al igual que había ocurrido en Alemania, los mejores bailarines profesionales y gentes de la alta sociedad se sintieron inmediatamente atraídos por el sistema, por ser un método de ejercicios que complementaba el entrenamiento tradicional del ballet y despertaba la conciencia del propio cuerpo (ayudaba en la respiración y alineamiento, y mejoraba la eficacia de la motricidad).

Los médicos de la época no tardaron en darse cuenta de que la recuperación con la técnica de Pilates era mucho más rápida, eficaz e integral que la rehabilitación tradicional de entonces. Desde ese momento, muchos hospitales estadounidenses e ingleses utilizan el método Pilates para mejorar algunas patologías.

Tras su muerte en 1967, y dado que no existía ninguna línea de sucesión o testamento, su esposa heredó y perfeccionó el Estudio de Nueva York, difundiendo desde allí su disciplina.

¿Quiénes pueden practicar este método?

El método es apto para todo el mundo. Su versatilidad ha hecho que sea efectivo para:

- Deportistas y atletas que completan la preparación general.
- Adolescentes que adoptan malas posturas.
- Mujeres embarazadas o que han dado a luz recientemente.
- Ancianos que quieren recuperar la elasticidad de su cuerpo.
- Todo aquel que persiga estar en forma.

Si se siguen los ejercicios paso a paso se pueden conseguir grandes logros, pero cuando existen necesidades y limitaciones individuales (sobre todo en personas aquejadas de diversas patologías) es preferible el asesoramiento de un monitor experto.

Si no se tiene ninguna patología que requiera una atención médica especial, es posible practicar en casa las tablas que este libro propone para lograr sentirse mejor física y emocionalmente, y para prevenir dolencias musculares y articulares.

Se aconseja realizar de 1 a 2 sesiones por semana. Cada sesión dura unos 60 minutos y consta de estiramientos iniciales y finales, además de los ejercicios de Pilates.



Principios del método

El método Pilates es un programa de entrenamiento físico y mental que considera el cuerpo y la mente como una unidad, dedicándose a explorar el potencial del cuerpo para cambiar. De esta manera, la mente controla los músculos del cuerpo para poder realizar el ejercicio con mejor precisión.

Trabaja en secuencias de movimientos controlados y concretos en los que no prima el número ni la intensidad de los ejercicios, sino la rigurosidad en la ejecución. Hay dos formas de practicar Pilates:

Con una colchoneta (mat Pilates): realizando los ejercicios en distintas posiciones (tumbados, sentados, arrodillados, inclinados y de pie), evitando siempre el impacto o la presión sobre los músculos, articulaciones y tejidos.

Con un equipo de aparatos especializados diseñados por el propio Joseph Pilates (*Studio Pilates*): ofrecen un conjunto de resistencias variables al esfuerzo muscular que actúan como los propios músculos, combinando este trabajo con el suelo o la colchoneta.

El método fue diseñado para el desarrollo personal, pero es normal ver su práctica en grupos reducidos de no más de 10 o 12 personas.

Las personas que lo practican con regularidad desarrollan el cuerpo de una forma armónica, vigorizan la mente, elevan el espíritu, mejoran su postura, se mueven con mayor agilidad, duermen mejor y consiguen un cuerpo más fuerte, flexible y una figura más estilizada.

Es un método sencillo que puede practicar todo el mundo, en cualquier momento del día y en casa. Es muy empleado porque no aburre y mejora el equilibrio muscular sin fatigar, ya que evita la aceleración y la realización de un trabajo excesivo, que es el causante de la lesión.

Pone énfasis en la alineación corporal y en agudizar la conciencia de las posibilidades y recursos no explotados del propio cuerpo.

Tiende al alargamiento del músculo haciéndolo esbelto, en vez de aumentar su volumen, y se basa principalmente en convertir el centro del cuerpo (abdomen, región lumbar y pelvis) en una potente central de energía que transmita al resto del cuerpo flexibilidad y coordinación.

Las investigaciones que se han producido en los últimos años, tanto en el campo del ejercicio físico y del deporte como de la salud, han permitido asentar conocimientos sobre bases científicas. La técnica de Pilates ha evolucionado abierta a todos los conoci-



mientos sobre anatomía, cinesiología y biomecánica que puedan aportar mejoras en la aplicación del ejercicio físico a la salud.

El método Pilates presta mucha atención al interior del cuerpo, y permite conocerlo adecuadamente, es decir, tomar conciencia del ejercicio y concebir el cuerpo como un todo (cuerpo-mente) para obtener el máximo rendimiento. **El principal objetivo es la correcta alineación postural**, que se mantendrá en todas las fases del ejercicio.

Cada ejercicio está concebido para integrar los seis principios básicos en los que se fundamenta el método: concentración, control, centralización, respiración, precisión y fluidez de movimiento.

La incorporación y normalización de estos principios hace que los ejercicios fluyan de forma natural y se conviertan en un hábito.

Concentración

La única forma de lograr los objetivos es concentrarnos en los movimientos, mentalizarnos de una actitud positiva y conectar cuerpo-mente.

Todas las partes del cuerpo están interrelacionadas y se influyen entre sí, por ello **es esencial aprender a concentrarse para controlar el cuerpo y la mente**.

Durante la realización de los ejercicios es importante centrarse en el área del cuerpo que se está trabajando y poner atención en sentir la actividad que se está desarrollando, a fin de dirigir y controlar cada movimiento.

Control

Es la clave para conseguir la calidad deseada del movimiento.



El método se diseñó en torno a la idea del control muscular: **sin movimientos bruscos, irregulares o casuales** (principal razón de las lesiones). Los ejercicios se efectúan bajo un control externo (tanto mental como fisiológico) y de forma lenta. Cuando el trabajo se realiza con absoluta concentración, se controlan los movimientos sin que los hábitos erróneos o la gravedad se adueñen de ellos y sin riesgo a lesionarse.

Centralización (v. pág. 18)

El Centro, *house power*, etc. es el pilar fundamental del método, donde se genera toda la energía necesaria para realizar los ejercicios.

Está compuesto por la faja abdominal (músculos abdominales, caderas, zona lumbar y glúteos) y fluye hacia las extremidades de una forma controlada.

Además de coordinar los movimientos, **fortalece la musculatura y protege la columna**. Desarrollar el «Centro» ayuda a prevenir el dolor de espalda y otras lesiones, además de reducir la fatiga.

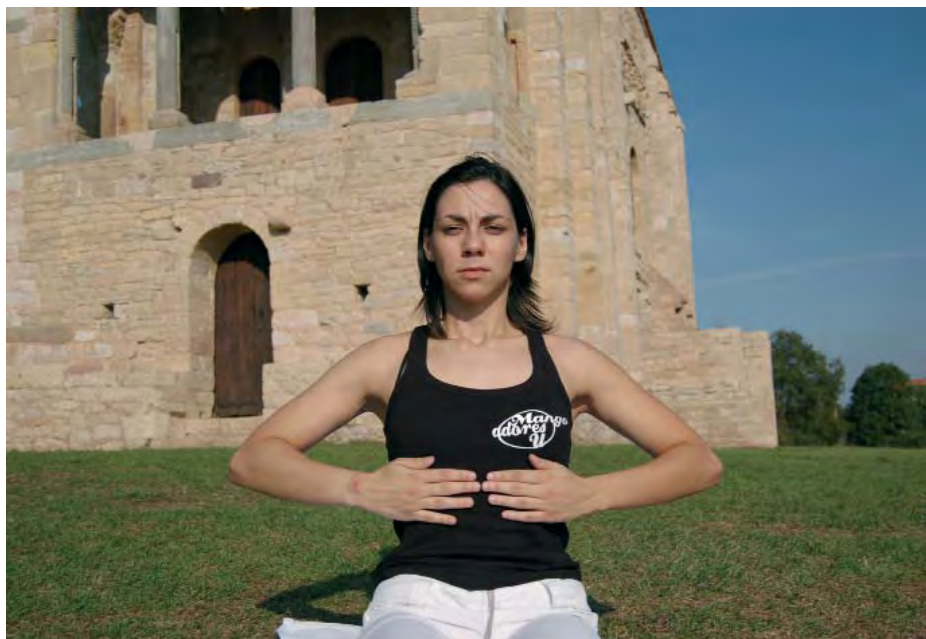
Respiración (v. págs. 19-23)

Es importante para la oxigenación de la sangre y es esencial para coordinar el movimiento previniendo la fatiga del músculo. Sirve **para intensificar o facilitar los movimientos y ayuda en la estabilización y la movilización**.

Precisión

Los movimientos deben ser exactos, con una perfecta estabilización de pelvis, lumbares, caja torácica y cervicales. La precisión **ayuda a incrementar el control y a disminuir las lesiones**.





Fluidez de movimiento

No deben efectuarse movimientos estáticos o aislados, porque nuestro movimiento natural no los contempla. Los ejercicios son secuencias de movimientos fluidos. La energía dinámica sustituye a los movimientos rápidos y bruscos. **La agilidad predomina sobre la velocidad.**

Rutina

Es la repetición de los ejercicios **de una forma constante y habitual**. Al fijar una rutina (siempre y cuando la mente preste atención y mantenga la concentración), perfeccionamos la técnica y desarrollamos habilidades que empleamos al realizar los ejercicios.

Aislamiento

Aunque nos concentremos en los movimientos completos, en realidad, cada movimiento resulta de la cooperación precisa y controlada de una serie de músculos o grupos de músculos. Cada persona es única y diferente, ya que sus músculos, huesos y articulaciones le han ido dando una forma particular con el paso del tiempo. **Al concentrarnos** en cada movimiento de cada músculo y disminuir nuestras limitaciones se **desarrollan nuevas habilidades, consiguiendo un cuerpo equilibrado.**



Posición Pilates

El modo de estar de una persona es reflejo de su actitud respecto a la vida. Las tensiones son efecto de una persona que no se sostiene bien. Una persona sana se mantiene de pie fácil y elegantemente, sin exagerar las curvas de la columna y con la cabeza, el tronco y las piernas equilibrados.

La postura depende de la edad, la ocupación, el físico y la salud de la persona, por eso, corregir la postura es muy importante, porque es la mejor manera de empezar a activar el centro de energía para soportar correctamente la espalda.

Joseph Pilates propuso una postura con la que conseguir el mayor beneficio de los ejercicios y evitar así las tan indeseadas lesiones. Dependiendo de si trabajamos los ejercicios de pie (bipedestación) o tumbados (decúbito supino), se aplicarán unas modificaciones u otras.

El primer paso para iniciar los ejercicios Pilates es conocer las posiciones y aplicarlas correctamente, y para ello debemos familiarizarnos con las posturas. Practicarlas desde el principio nos ayudará a entender los seis principios de Pilates y podremos realizar con mayor habilidad y precisión los ejercicios propuestos más adelante.

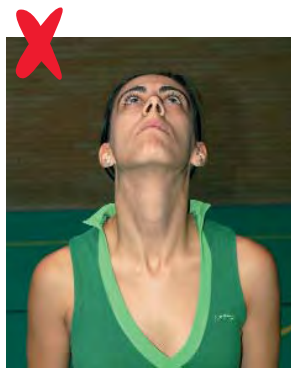
Bipedestación

Nos colocaremos **de pie enfrente de un espejo** en el que nos veamos de cuerpo entero **para poder corregir nuestra postura**.

En primer lugar debemos sentirnos estirados y altos, pero no rígidos. Podemos imaginarnos que tenemos un hilo que nos sujeta desde el centro de la cabeza, y que, cuando tiramos de él, toda nuestra espalda se estira subiendo también nuestra cabeza (este hilo representa nuestro eje axial).

Mantendremos la cabeza recta. Si pensamos en la columna, dividida en tres zonas, la cervical (situada en el cuello) debe estar alineada con el resto de la columna. Por norma general, solemos tener la cabeza baja o elevada, aumentando con ello la curvatura de la columna.

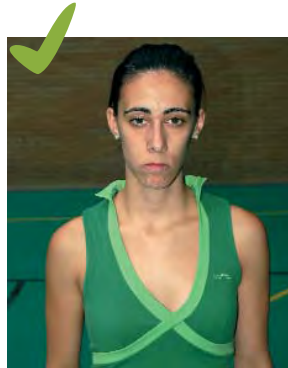
Debemos mantener la mirada al frente, en un punto fijo, y entre la barbilla y el pecho debe haber un espacio aproximado de un puño.



Hiperextensión (curvatura exagerada de las cervicales).



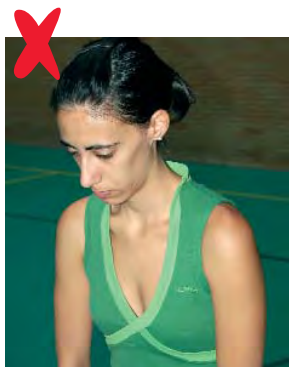
Mentón hacia el pecho (curvatura exagerada de las cervicales).



Cabeza al frente y alineación de la columna cervical con la dorsal.

Los hombros son también una parte muy importante; **su colocación impedirá una contractura en el cuello y en la parte superior de la espalda.** Decimos que los hom-

bros están conectados cuando se encuentran en la posición natural. Para conseguirlo, **realizaremos una rotación hacia atrás**. Al hacerla, veremos que se aplanan y se juntan las escápulas (como haciendo una «V»), y se ensanchan los hombros.



Hombros hacia delante (común en hipercifosis).



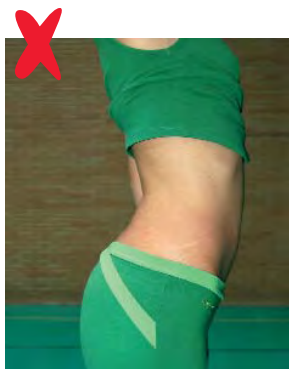
Hombros hacia atrás.



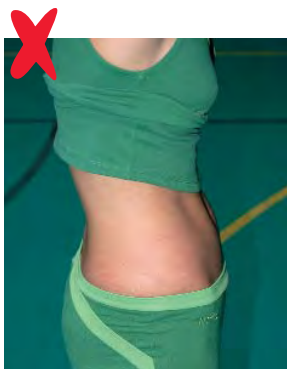
Escápulas planas y hombros paralelos.

Para activar **el Centro**, es necesaria la ayuda de la respiración, de la que trataremos más adelante. **Mantendremos los abdominales ligeramente apretados**.

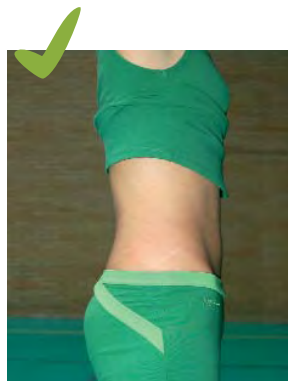
La colocación de la **pelvis es clave para la estabilización y protección de la zona lumbar**. Es muy común que no tengamos la posición natural de la pelvis debido a alguna mala postura, deformación durante nuestro desarrollo o por genética. Hay personas que tienden a «sacar culo» (hiperlordosis con anteversión pélvica), muy común en mujeres. Otras personas tienden a «sacar chepa» (hipercifosis con retroversión pélvica), muy común en hombres.



Hiperlordosis.



Hipercifosis.



Posición natural de la pelvis.

Para la posición de las **piernas y pies** podemos trabajar con dos colocaciones:

- Las **piernas apretadas una contra otra** (como si cerrásemos una cremallera desde los talones) y **los pies en posición de «V»** (juntando los talones y separando un poco las puntas de los pies). Se utiliza sobre todo en posición sentada para aumentar el estiramiento.
- **Apertura a la anchura de las caderas** (piernas ligeramente separadas) y **los pies paralelos** (esto se consigue desde la posición cerrada de las piernas, abrimos sólo las puntas de los pies y después proseguimos con los talones).

Las piernas siempre se mantendrán extendidas, nunca flexionadas.



Pies en «V» juntando rodillas, tobillos y talones.



Piernas y pies paralelos, abiertos a la anchura de las caderas.

Decúbito supino (tumbado boca arriba)

Siguiendo las pautas anteriores, nos tumbaremos en el suelo con el *cuello* recto y la mirada fija en un punto (si existe dolor, podemos colocar una almohada o toalla enrollada detrás de la cabeza). Mantendremos los hombros conectados, como se explicó anteriormente (tumbados notaremos más la sensación de escapulas planas).

Con la colocación de la **pelvis** se acentuarán más las hiperlordosis, así que debemos prestar atención para disminuir la distancia entre las lumbares y el suelo. Nos

ayudaremos con la activación del Centro (y de meter el ombligo hacia dentro, como si quisiésemos tocar el suelo con él).



Las personas con hiperlordosis tienden a dejar mucho hueco entre la espalda y la colchoneta.



Pelvis neutra: curvatura natural. Debe caber sólo la mano entre la espalda y la colchoneta.

Trabajaremos en dos posiciones básicas:

- **Posición neutral o natural:** mantiene la lordosis lumbar natural de la columna que se explicó anteriormente.
- **Posición total o *imprint* o columna/espalda plana:** se consigue pegando totalmente la espalda al suelo, sin dejar ningún espacio en la zona lumbar. Para ello, se necesita una activación intensa del Centro, aproximando los abdominales y la pelvis a la caja torácica.



Una toalla enrollada ayuda a disminuir la tensión.



Espalda plana: eliminación de la curvatura natural.

Las **piernas** se colocarán flexionadas, abiertas a la anchura de las caderas y los pies paralelos. Además, la colocación de los pies suele ser incorrecta, puesto que muchas personas tienen tendencia a abrir las puntas y otras a cerrarlas.



Las mujeres tienen tendencia a meter las rodillas o a no abrir suficiente las piernas.



Los hombres tienen tendencia a abrir demasiado las piernas.



Piernas abiertas a la anchura de las caderas y pies paralelos.

Podemos empezar a practicar estas posiciones y darnos cuenta de cuáles son nuestros hábitos, en los que habrá que fijarse más para conseguir estabilidad y fuerza en los ejercicios. Conocer nuestros puntos débiles nos ayudará a corregirlos y a mejorar nuestra precisión en el ejercicio.

En resumen

PILATES EN BIPEDESTACIÓN

- La persona debe sentirse estirada y alta, pero no rígida.
- El peso debe ser uniforme, distribuido en ambos pies (ni demasiado adelante ni demasiado atrás).

CABEZA

- Recta (siguiendo la alineación de las cervicales con las dorsales).
- La mirada al frente dirigida a un punto fijo.
- La barbilla separada del pecho (espacio aproximado de un puño).

HOMBROS CONECTADOS

- Rotación de los hombros hacia atrás.
- Aplanamiento de las escápulas.

CENTRO

- Abdominales ligeramente apretados.
- Respiración consciente.

PELVIS NEUTRA

- Contracción equilibrada entre abdomen y lumbares.
- Estiramiento de la espalda todo lo posible.

ESPALDA

Cómodamente recta y estirada.

PIERNAS

- Apretarlas una contra otra (como si cerrásemos una cremallera desde los talones).
- En algunos ejercicios se pide apertura a la anchura de las caderas (piernas ligeramente separadas).

PIES

- Deben estar en posición de «V» (juntando los talones y separando un poco las puntas de los pies).
- En algunos ejercicios se pide mantener los pies paralelos: esto se consigue desde una posición cerrada y abriendo sólo las puntas; luego proseguimos con los talones.

CONSEJOS

Para la *pelvis neutra* se debe mantener la lordosis lumbar natural, y evitar lordosis y anterversión/retroversión de la pelvis.

PILATES EN DECÚBITO SUPINO

- La persona debe sentirse estirada y alta, pero no rígida.
- El peso debe ser uniforme, distribuido en ambos pies (ni demasiado adelante ni demasiado atrás).

CABEZA

- Recta (siguiendo la alineación de las cervicales con las dorsales).
- La mirada al frente dirigida a un punto fijo.
- La barbilla separada del pecho (espacio aproximado de un puño).

HOMBROS CONECTADOS

- Rotación de los hombros hacia atrás.

- Aplanamiento de las escápulas.

CENTRO

- Abdominales ligeramente apretados.
- Respiración consciente.

PELVIS NEUTRA

- Sólo debe caber una mano entre la colchoneta y la espalda.
- La zona lumbar debe estar paralela al suelo (podemos empujar el pubis en dirección al techo).
- No hacer hiperflexión o hiperextensión de la espalda.

ESPALDA

Cómodamente recta y estirada.

PIERNAS

- Flexionadas.
- Apertura a la anchura de las caderas.

PIES

Paralelos al suelo.

CONSEJOS

Para la *pelvis neutra* se debe mantener la lordosis lumbar natural. Evitar lordosis y anterversiones/retroversiones de la pelvis. Si se contraen los músculos abdominales sintiendo un tirón, debemos rotar la pelvis hasta que desaparezca. Si la hiperlordosis es exagerada, se puede poner una toalla debajo para disminuir el arco.

Para la *espalda* hay que tener cuidado al arquearla o resaltar la lordosis lumbar.

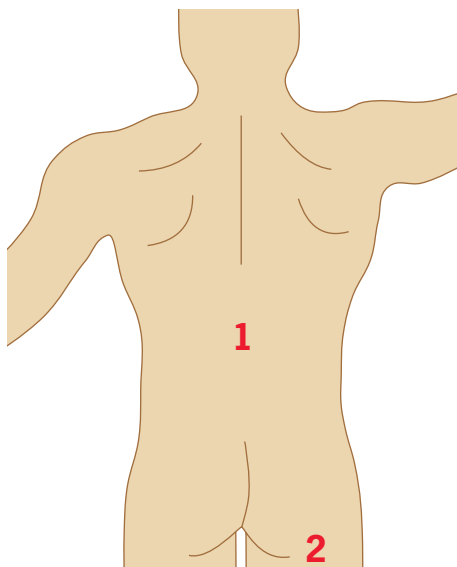
Para las *piernas* hay que tener cuidado al cerrar o abrirlas demasiado.

Centralización

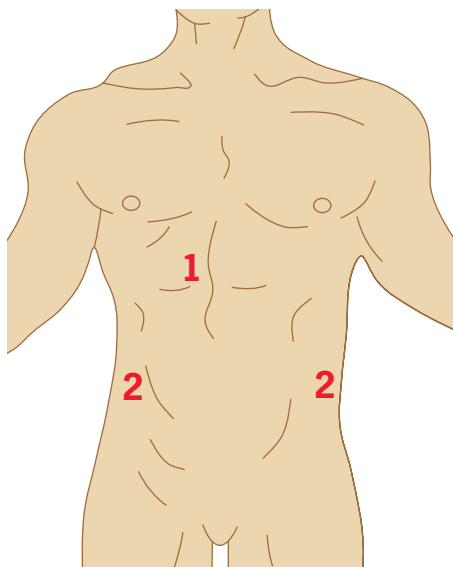
Los músculos que componen el Centro son: abdominales, zona lumbar, caderas y nalgas. Su función es mantener o estabilizar el equilibrio del cuerpo.

Es la idea genuina del método, lo que lo hace diferente de un yoga dinámico, de un *fitness* tranquilo o de una danza.

Como el cuerpo es una cadena cinética, todos los músculos se apoyan unos en otros. El centro de todos esos apoyos se encuentra en la cintura y en las nalgas. Por eso, una cintura fuerte y elástica conlleva tener un cuerpo sano.



1: zona lumbar. 2: nalgas.



1: abdominales. 2: caderas.

Pilates integra todas las normas naturales de educar al cuerpo. Toda la energía de los ejercicios se inicia en el Centro y fluye hacia fuera (en dirección a las extremidades). Podemos comprobarlo cuando realizamos un ejercicio sin concentrarnos en mantener contraídos estos músculos, perdemos estabilidad y no somos capaces de realizarlos; sin embargo, si protegemos nuestro Centro (*house power* en inglés) podremos controlar el ejercicio y realizarlo sin problemas. Por lo tanto, debemos aprender a activar ese núcleo o Centro.

Podemos empezar a poner en práctica esta activación de la siguiente manera:

1. Realizamos una **inspiración profunda**, llenando bien los pulmones de aire.
2. **Espiramos contrayendo el estómago** y metiendo el ombligo hacia dentro, como si quisiésemos tocar nuestra columna con él. Después, empujaremos hacia arriba.

Podemos imaginarnos una cuchara de helado cuando lo rebañamos (la expresión en inglés es *scoop* y es muy utilizada para abreviar estos pasos en las clases de ejercicios del método Pilates). Ahora nos imaginamos una cuchara que hace que se contraiga nuestro abdomen y lo empuja hacia arriba contrayéndolo al máximo.

Podemos ir realizando este ejercicio para fortalecer la zona abdominal. Aunque seamos deportistas, dependiendo de qué deporte practiquemos tendremos los abdominales más o menos marcados, por lo que desde este libro recomendamos su práctica.

Respiración en Pilates

La respiración es uno de los seis principios de Pilates que debemos tener presente. Es muy importante, porque nos ayudará a potenciar un ejercicio y no acelerarnos en su ejecución.

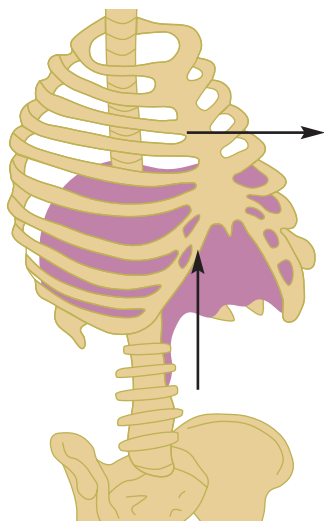
La principal función de la respiración es el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, y, si es correcta, **favorece la oxigenación de la sangre**. La respiración es un acto involuntario, pero se puede controlar fácilmente, sólo tenemos que concentrarnos en ella y podremos cambiar el ritmo y la amplitud de las respiraciones.

La mayoría de las personas no utilizamos nuestra capacidad respiratoria en su totalidad, tendemos a hacer inspiraciones poco profundas usando sólo la parte superior de los pulmones. Esto provoca que utilicemos los músculos equivocados, expandamos el pecho, elevemos los hombros e ignoremos la función del diafragma (que es el encargado de que se llenen los pulmones de oxígeno al completo).

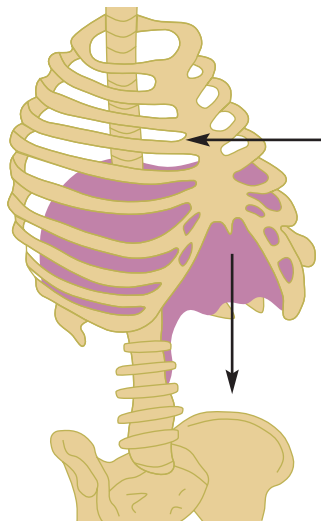
En Pilates, la respiración es un principio clave, porque es parte integral de cada ejercicio, y siempre debe ir coordinada con el movimiento. Como norma general, la respiración anatómicamente los favorece (inspiración-extensión, espiración-relajación), pero hay veces en que deseamos cambiarla para trabajar de forma diferente los músculos internos y añadir dificultad al ejercicio.

La respiración influye en la postura de la caja torácica. Si es mala, está considerada como una causa común de alteraciones cervicales y lumbares.

Es esencial estar relajado antes de cada ejercicio, y la respiración ayudará a conseguirlo, por hacemos conscientes de nuestras tensiones y desestresar la musculatura.



Inspiración: cogemos aire subiendo el diafragma e hinchando las costillas.



Espiración: soltamos aire bajando el diafragma y metemos las costillas hacia dentro.

Durante la realización de los ejercicios, el método utiliza una técnica de respiración específica que permite liberar al cuerpo de tensiones innecesarias, provoca la activación de los abdominales y ayuda en la concentración.

Como norma general, procuraremos:

- **Inspirar por la nariz profunda y lentamente**, llenando los pulmones de aire y preparándonos para el movimiento de cada ejercicio.
- **Espirar por la boca**, pero manteniendo los labios relajados (para no crear tensión en la musculatura de la cara y que se contraigan el cuello y los hombros).

Antes de seguir adelante, practicaremos esta respiración colocando las manos a la altura de las costillas. Se deben notar los movimientos que se producen.

Las distintas escuelas ofrecen variantes en la forma de respirar dentro del ejercicio, pero el objetivo sigue siendo el mismo en todas ellas.

El método Pilates utiliza la respiración diafragmática, torácica o intercostal. El objetivo es utilizar los músculos del tórax y espalda para ampliar la caja torácica lateralmente (sin dejar que se hinche el abdomen y que deje de sostener la zona lum-

bar, por ello debemos comprobar cómo hinchando el abdomen en la espiración cuesta mantener la fuerza).

Ahora, empezaremos a ejercitar cada uno de los tipos de respiración para ayudar a controlar mejor nuestro cuerpo en los ejercicios.

Respiración diafragmática o abdominal

Es la primera actividad que debemos aprender. Cuando cogemos aire (inspiración), el diafragma se expande y nuestro abdomen se eleva sin que el pecho y las costillas tengan variación. Al expulsarlo (espiración), el abdomen va hacia la columna y las costillas. Realizaremos la respiración concentrándonos en estos conceptos.

OBJETIVOS

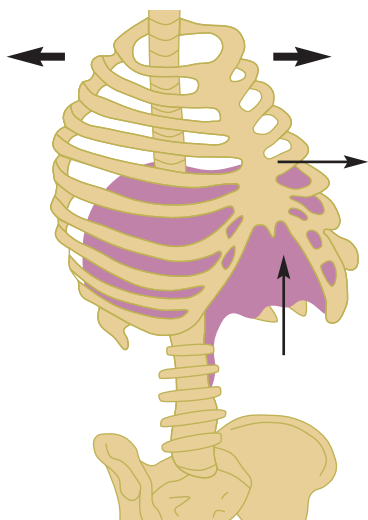
- **Aumentar los niveles ventilatorios:** mejorando la oxigenación de la sangre, función del diafragma y la capacidad de contracción de los abdominales.
- **Comenzar con un nuevo patrón respiratorio:** concentrarnos en esta respiración hará que seamos más conscientes para aplicar todas nuestras energías en realizar la actividad.
- **Concienciamos de la movilidad de la columna lumbar:** para hacer una espiración forzada sacando la mayor cantidad de dióxido de carbono de nuestros pulmones y oxigenándonos bien, trabajamos con la zona abdominal. Con esto mejoramos la contracción muscular y su apoyo a las vísceras corrige la postura de la columna lumbar para luego relajarla.
- **Activar la circulación del sistema linfático:** por presión y descompresión del diafragma. Se genera un aumento de líquido circulante y es una buena medida para el requerimiento progresivo del corazón.

Respiración torácica

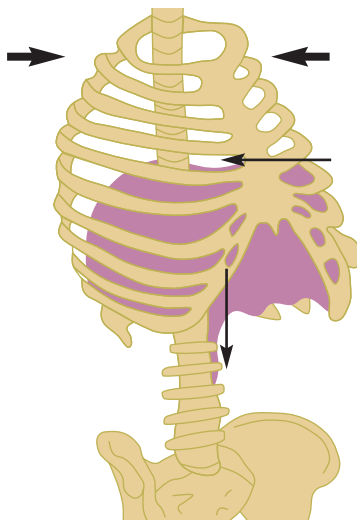
Cuando ya hemos realizado 5 o 6 respiraciones diafragmáticas y hemos conseguido los objetivos, comenzaremos con una respiración en la actividad más torácica.

En esta respiración mantendremos continuamente la contracción del abdomen.

Al inspirar, llevamos las costillas hacia delante abriendo la caja torácica lo máximo posible (sin que el abdomen y el pecho se muevan). En la espiración cerramos las costillas (descendiendo así las costillas inferiores abajo y adentro) hasta reducir el diámetro torácico y el perímetro de la cintura (por eso también se la llama «reloj de arena»).



Inspiración: cogemos aire y abrimos la caja torácica.



Espiración: soltamos aire cerrando las costillas hasta reducir el diámetro torácico y el perímetro de la cintura.

OBJETIVOS

- **Contracción de forma estable y mantenida de la musculatura accesoria:** de esta manera se evita el riesgo de inestabilidad lumbar durante el ejercicio (porque, al inspirar sacando el abdomen, se tiende a aumentar la lordosis). La contracción se consigue hundiendo el estómago y respirando casi exclusivamente con el movimiento de la parrilla costal.
- **Coordinación del movimiento de un determinado ejercicio:** conlleva la movilización de nuestro centro de gravedad. La espiración torácica forzada permite tener una mayor posibilidad de error y lesión.

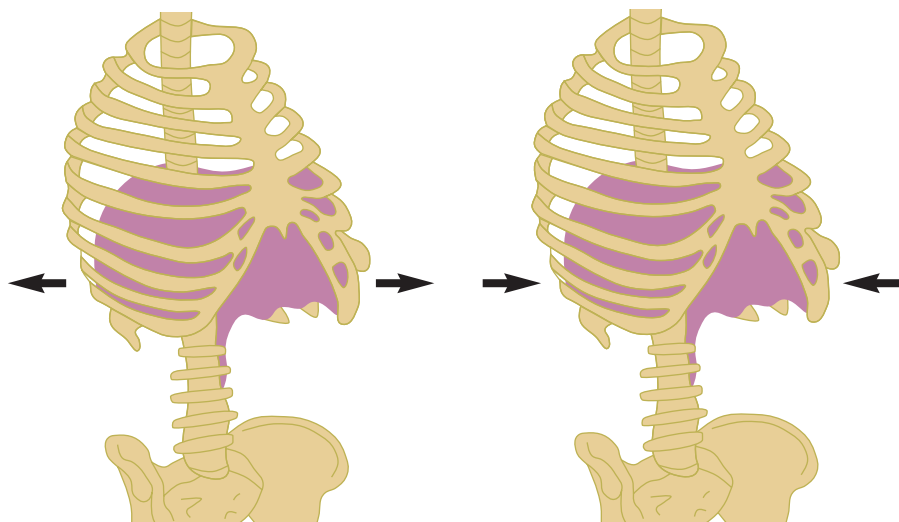
Respiración intercostal

En la inspiración abrimos las costillas hacia los laterales y a su vez llevamos el aire hacia la columna, expandiendo toda la caja torácica desde la parte posterior a la anterior. En la espiración cerramos las costillas reduciendo el diámetro torácico.

Ahora que ya hemos practicado cada tipo de respiración, las uniremos con la concentración perineal y tendremos la respiración Pilates, con la que trabajaremos de aquí en adelante. Para ello:

- **Inspiramos profundamente** hinchando los pulmones de aire.
- **Espiramos contrayendo el abdomen**, metiendo el ombligo y contrayendo los esfínteres (ano y genitales).

La concentración perineal es muy utilizada para el tratamiento de la incontinencia urinaria y en embarazadas para evitar el prolapso uterino. Es muy difícil de entender, pero podemos imaginarnos la idea de cortar de forma voluntaria el flujo de orina durante la micción.



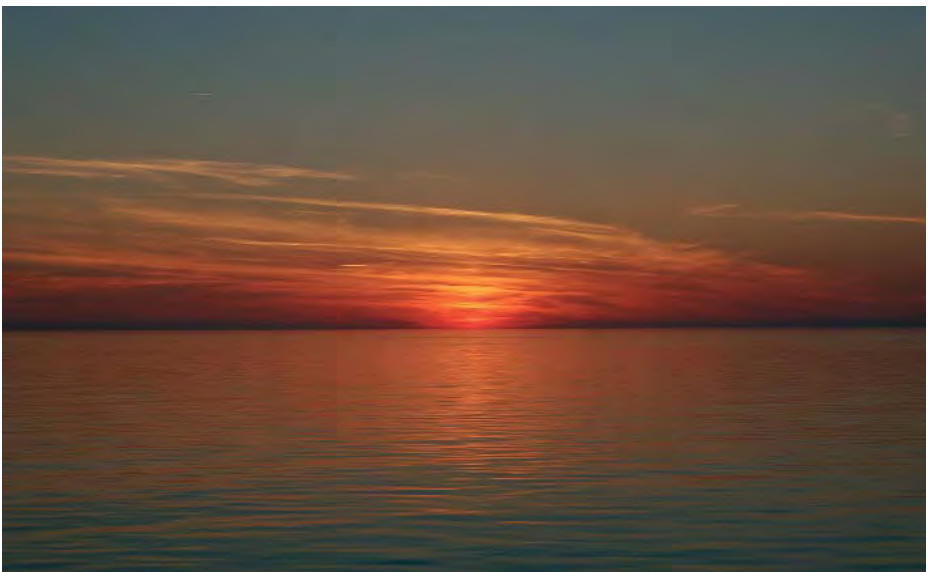
Inspiración: cogemos aire y abrimos las costillas hacia los laterales y hacia dentro (hacia la columna).

Espiración: soltamos aire y cerramos las costillas reduciendo el diámetro torácico.

Cuidarse con Pilates

*«Mens sana
in corpore sano»*

El Pilates es más que un método, ya que involucra toda una filosofía de entrenamiento del cuerpo y la mente. Además, activa el sistema sanguíneo y linfático, estirando cada músculo y cada tendón para lubricar el cuerpo, y todo bajo un estricto control del sistema cerebral.



Realizando diferentes ejercicios con pocas repeticiones, se consigue:

- Fortalecer los músculos sin que éstos aumenten de volumen.
- Mejorar la flexibilidad y la movilidad del cuerpo.
- Dominar la motricidad.
- Elevar la autoestima.
- Reforzar la capacidad de concentración y control de la persona.
- Mejorar las actitudes como la atención y la autodisciplina.

El método Pilates convierte la tortura que a veces supone el ejercicio en un placer.

Cualquiera que sea el deporte elegido, o incluso aunque no haya intención de competir, sino sólo de cuidar la salud y la condición física en general, si centramos el trabajo en el fortalecimiento de ese centro (y aprendemos a iniciar todas las pautas de movimiento a partir de él), no sólo ejercitamos la musculatura profunda y mejoramos la coordinación y equilibrio, sino que al mismo tiempo reeducamos la atención, aprendiendo a fijarla en el momento presente y en la interacción mente-cuerpo.

UN ESTUDIO CLÍNICO

El equipo Pilates Salud de Bersant Clinique publicó un estudio sobre «Calidad de vida y ejercicios Pilates», basado en verificar la célebre frase antes mencionada. Para ello, realizaron un seguimiento a un grupo de personas norteamericanas sin patología dolorosa o invalidante con edades comprendidas entre los 32 y los 71 años, los cuales practicaban ejercicios Pilates. El periodo de evaluación duró 3 meses (es decir, 36 sesiones).

Se valoraron diferentes estados de salud (físico, mental, vital, percepción de dolor y de salud en general) por medio de unos test realizados al inicio del entrenamiento y tras finalizar el periodo de evaluación. El objetivo del test fue detectar los estados positivos y negativos de salud.

Los resultados en una puntuación de 0 a 100 fueron:

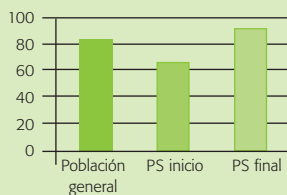
PARÁMETRO	INICIO DEL PROGRAMA	36 SESIONES DE ENTRENAMIENTO
Salud física	67,1	92,4
Limitación por problemas físicos	64	87

(Continúa)

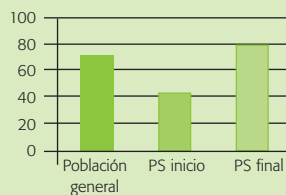
(Continuación)

PARÁMETRO	INICIO DEL PROGRAMA	36 SESIONES DE ENTRENAMIENTO
Dolor corporal	72	84
Funcionamiento social	75	82
Salud mental general	56	88
Limitaciones por problemas emocionales	38,3	84
Vitalidad y energía	45	85
Percepción general de la salud	40	72

Salud física



Salud mental



Los gráficos aportados en el estudio muestran el inicio de la población sujeta a estudio (Población general), el promedio del grupo al inicio (PS inicio) y después de los 3 meses de entrenamiento (PS final).

Los parámetros escogidos manifestaron un cambio significativo en los ítems evaluados:

1. La función física mejora un 25,3 %.
2. Las limitaciones físicas disminuyen un 23 %.
3. El dolor corporal se reduce un 12 %.
4. La salud mental aumenta un 32 %.
5. La limitación de actividades por problemas emocionales mejora un 45,7 %.
6. La vitalidad y la energía mejoran un 40 %.
7. La percepción de salud general mejora un 32 %.
8. La función social, si bien experimenta mejora, no es significativa.

Como se puede apreciar, todos los parámetros evaluados mostraron la mejora, evidenciando el aspecto positivo de la práctica habitual de este método.

Salud y Pilates

Como se comentaba en la introducción, el método Pilates fue desarrollado en la enfermería de los campos de concentración para mejorar el estado de salud de los enfermos y de los reclusos.

Además de la moda impuesta por los famosos y gimnastas de élite, también los profesionales sanitarios han visto en él un buen recurso para mejorar muchas de las dolencias del sistema locomotor, incluso para mejorar el sueño, el estado psíquico y psicológico y para enseñar hábitos sanos de higiene postural.

Hoy en día, incluso se puede llevar a cabo en el hospital, como se demuestra en un estudio publicado por *BMC Geriatrics* tras aplicarlo a 39 pacientes de una edad media de 70 años. Con él se comprobó que la mayoría fue capaz de realizar estas actividades mientras estaban hospitalizados. Por ejemplo, en Inglaterra es habitual que lo sigan pacientes inmersos en procesos de rehabilitación o que han sufrido un accidente, en especial si su lesión se localiza en la columna, rodilla o clavícula.

En España existen centros en los que se puede practicar esta técnica de ejercicios con las más variadas orientaciones. Sin embargo, muy pocos están orientados a la salud y a la rehabilitación, con participación de profesionales del área de salud y educación física, y con todo el equipamiento requerido para el trabajo en salud y recuperación.

Áreas de aplicación

En términos generales, puede decirse que las grandes áreas de aplicación de la técnica Pilates son: recuperación y rehabilitación, cuidados específicos, y acondicionamiento físico.

Recuperación y rehabilitación

Es muy recomendable para personas que se encuentran **en proceso de rehabilitación o que han sufrido una lesión**, así como para todos aquellos que padezcan **problemas de espalda y busquen una actividad preventiva**.

Actualmente, el desarrollo y estudio de este método ha provocado que algunas patologías relacionadas con la espalda encuentran alivio por medio de los ejercicios de Pilates (dolor muscular por estrés, tensión, ansiedad, malas posturas en el trabajo..., así como las hernias de espalda, protrusiones, etc.).

Por ejemplo, un programa bien diseñado para pacientes con **problemas discales** consigue minimizar las presiones del disco mientras se restaura la flexibilidad, la fuerza, la resistencia, el equilibrio y se consigue una postura adecuada. Además, los autores de una investigación publicada en *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* comentaban que puede producir resultados superiores a la medicación oral en algunos casos, con **la disminución del dolor lumbar**. Pero siempre debemos tener en cuenta que Pilates no es una terapia: el objetivo de esta técnica no es curar, sino mejorar los síntomas.

Las clínicas de terapias físicas (centros de fisioterapia, clínicas de recuperación, centros de terapias holísticas, etc.) están introduciendo este método, porque descubren en él los beneficios para todo tipo de pacientes, incluyendo a pacientes ortopédicos, personas con trastornos neurológicos, pacientes geriátricos y personas con problemas de estabilidad.



El método Pilates está completamente integrado en los programas de rehabilitación de Estados Unidos y Reino Unido, de modo que muchos sanitarios aplican esta técnica, en combinación con otras, para tratar a sus pacientes.

Cuidados específicos a cada sector de población

Muchos profesionales, relacionados sobre todo con la salud, han incorporado y desarrollado la técnica Pilates como una valiosa herramienta de tratamiento y prevención (mediante ejercicio) de una variada gama de patologías y condiciones de riesgo, como enfermos reumáticos, hipertensos, embarazadas, personas de edad avanzada, etc.

Personas de edad avanzada

El ejercicio Pilates es un método idóneo para este grupo de personas, porque **no es estresante para las articulaciones**, puede realizarse de una forma suave y controlada, y se ejercita sin dolor alguno. **Elimina la inactividad** y los problemas que derivan de ella, **ayuda con la densidad ósea** (controlando la osteoporosis y ayudando a prevenirla) **y mejora la calidad de vida**.

Embarazo

Durante esta etapa se producen cambios de orden psicológico y físico en la mujer. Frente a estos cambios, es conveniente que la mujer esté preparada, es decir, sana y en equilibrio para que este proceso se lleve a cabo de forma normal con los menores riesgos posibles.

En esta etapa, los ejercicios **facilitan el parto y acortan el tiempo de recuperación**, además, su principal característica (el control) sirve para ayudar a la embarazada a controlar el dolor y a que éste sea menos intenso.

Niños y adolescentes

Está demostrado que en la etapa infantil se pueden **prevenir un gran número de patologías osteomusculares y locomotoras y llevar a cabo una corrección postural**.

Nunca es demasiado pronto para empezar a practicar Pilates, de hecho muchos de los ejercicios del método están basados en movimientos naturales y comunes en los niños. Ciertas biografías sobre J. H. Pilates, explican que algunos de los ejercicios fueron diseñados para la hija de Romana Kryzanowska (discípula directa de Pilates), cuando ésta todavía era una niña.

Los niños aprenderán a mantener una postura correcta en las distintas situaciones cotidianas de la vida (sentarse, andar, agacharse, etc.), fortaleciendo y alargando los músculos de abdomen y espalda, lo que les prevendrá de lesiones futuras.

Si desde niños nos enseñasen a trabajar y cuidar correctamente nuestro cuerpo, más del 60 % de los problemas musculoesqueléticos causantes de bajas por enfermedad serían erradicados.

Acondicionamiento físico

El Pilates está orientado a mantener una buena condición de salud, prevención, posrehabilitación, y también al trabajo con grupos de personas que presentan riesgos de lesiones o complicaciones, tanto en su vida diaria como si realizan ejercicios con supervisión cercana y profesional que no presentan limitaciones invalidantes ni dolor y que requieren un trabajo específico para mantener su estado de salud o prevenir enfermedades asociadas a su condición (patología cardiovascular, reumática, embarazadas, personas mayores, etc.).

Personas en edad de vida laboral

Muchas veces olvidamos que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo al trabajo. Por eso, es común que durante su realización suframos molestias y problemas que pueden invalidarnos en nuestra labor diaria.

La mejor opción es la prevención y, principalmente, el cuidado de las posturas y de la espalda. También estamos sometidos a un fuerte estrés (la carga de trabajo, las prisas, las presiones, el querer rendir al máximo de nuestras posibilidades, etc.), esto nos puede provocar, además de problemas musculares (contracturas, fatigas musculares, molestias generalizadas, etc.), el síndrome de *burnout* (o de «estar quemado», que se produce como resultado de un estrés prolongado, provocando una fatiga crónica y decaimiento entre otras cosas).

Personas que practican deporte y deportistas

El Pilates está orientado al acondicionamiento físico de personas sanas o sin limitaciones de tipo físico o funcional que buscan mejorar su condición física y/o prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo y al estrés. No todos tenemos la misma forma física ni el mismo interés por el ejercicio.

Los deportistas también tienen su cabida en este método. Ejercicios específicos para cada deporte ayudan a poner tono a las habilidades de los atletas y a disminuir el desgaste o el exceso de entrenamiento. Es un buen método para incluirlo en las sesiones de entrenamiento, por su trabajo sin estrés del músculo, y antes de las competiciones, por su bajo riesgo de lesiones. De esta manera, todos los que lo practican se benefician de la prevención de lesiones relacionadas con el entrenamiento del cuerpo en ángulos musculares distintos y

posiciones corporales diferentes, lo que termina con los desequilibrios en todo el sistema nervioso.

Es conocido por todos que, por ejemplo, un jugador de golf de competición sólo trabaja su lado derecho para mejorar su técnica, o que un futbolista desarrolla más el tren inferior. Estas personas tienen una descompensación muscular muy importante. Para ello, el método Pilates busca una forma de trabajo en que haya una compensación muscular sin que repercuta en la técnica.

Beneficios y objetivos del método

En la actualidad, las tensiones físicas y mentales forman parte del día a día, y pasamos muchas horas de nuestra vida adoptando malas posturas, levantando pesos excesivos o corriendo de un lado para otro con demasiado estrés. Los problemas de espalda, caderas, rodillas, cuello, osteoporosis, lesiones deportivas, baja autoestima y el deseo de estilizar la figura son algunos de los problemas que han acercado a personas de distintas edades y condiciones a la gimnasia.

Gracias a la concentración requerida en una sesión de Pilates, aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo y también a conocerlo, y sobre todo a desconectar de todo lo que nos rodea en ese momento.

Los resultados del método comienzan a apreciarse enseguida, de modo que durante la primera sesión ya se nota que los músculos están trabajando. El Pilates actúa minuciosamente sobre cada engranaje del cuerpo para devolverle su funcionalidad y sacarle el máximo rendimiento, obteniendo resultados espectaculares.

Para maximizar sus beneficios, debemos ir superando poco a poco distintas fases y ejercicios, en los que **el control de la respiración es indispensable** para activar cada músculo con un propósito específico.

Principales beneficios para el cuerpo

- **Musculares:** fortalece la musculatura y tonifica el cuerpo sin aumentar el volumen, en especial abdomen y espalda. Fortalece el vientre muscular, los ligamentos y la flexibilidad de éstos, lo que comporta más fuerza y agilidad en la rutina diaria, y la estilización de la figura.
- **En el suelo pélvico:** fortalece la musculatura muchas veces olvidada y de tanta importancia sobre todo para las mujeres.



- **Articulares:** aumenta su flexibilidad, lo que se traduce en una mejora de los movimientos y de las articulaciones, también repercute en la reducción drástica de la posibilidad de lesiones.
- **Aumenta la agilidad y el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos,** al reducir las tensiones musculares y el estrés junto con el aprendizaje del control de la concentración y la respiración.
- **Posturología:** mejora la alineación corporal y corrige la postura (y sus hábitos incorrectos), ayudando a la higiene postural. Reduce los dolores de cuello y espalda, permitiendo recuperar y rehabilitar lesiones del sistema musculoesquelético y concienciando en aspectos como las posturas, la respiración o el equilibrio.
- **Respiratorios:** ya que el Pilates se centra en la respiración, algunos beneficios asociados a una respiración correcta son que ayuda a eliminar tóxicos del organismo, beneficia la circulación (sobre todo a los órganos vitales como el corazón, estómago, etc.), permite «quemar» mejor las grasas, mejora la salud de los pulmones y el rendimiento de los deportistas, favorece la relajación y concentración eliminando la tensión muscular, y ayuda a controlar y coordinar nuestros ejercicios.
- **Psicológicos:** el alumno llega a tener un gran conocimiento de su cuerpo y de sus sensaciones. Este conocimiento ayuda a la introspección, lo que repercute en las relaciones con los demás y en la filosofía de vida, siendo más positivos. Además,



induce al estado de relajación total, ayuda en el sueño, el descanso, la disminución del estrés, y aumenta la autoestima.

- **Aporta vitalidad y fuerza**, permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.

Los resultados comienzan a notarse enseguida: en la primera sesión ya se puede sentir que los músculos se están trabajando. Para poder beneficiarse de los efectos del método se recomienda realizar como mínimo 2 sesiones por semana de unos 60 minutos, ya sean individuales o en grupo.

Objetivos

Teniendo en consideración los tres objetivos del método, podemos apreciar que una persona que practica Pilates logra una buena compensación muscular.

Este sistema se basa en una serie de ejercicios pensados para flexibilizar y tonificar los músculos, centrándose en la parte baja de la espalda y de las nalgas para fortalecer la columna vertebral con el fin de conseguir una correcta postura corporal.

La finalidad es conseguir fuerza abdominal, mejorar la flexibilidad y un control total del cuerpo. De esta manera conseguiremos un equilibrio muscular (reforzando los músculos débiles y alargando los acortados). Esto lleva a aumentar el control, la fuerza y la flexibilidad del cuerpo, respetando las articulaciones y la espalda.

La clave del Pilates es ejercitar el cuerpo desde el centro a las extremidades, adoptando prácticamente todas las posturas posibles.

Su objetivo último es lograr la adquisición de nuevos y más eficaces patrones inconscientes de movimiento y postura.

Relajación cuerpo-mente

Uno de los temas más fascinantes que la ciencia aún no ha logrado entender por completo es la conexión mente-cuerpo. En el trabajo de Pilates, esta relación está muy vinculada, puesto que debemos controlar en todo momento nuestro cuerpo para poder realizar los ejercicios de una manera saludable, y sólo lo conseguiremos si la concentración en el movimiento es completa.

Reeducación del movimiento

Pilates trabaja las articulaciones en forma alineada para obtener un movimiento más eficaz de los músculos.

Muchas lesiones se producen por la mala alineación de los miembros con el torso. Parte de la originalidad de Pilates proviene de la fluidez con la que los ejercicios deben realizarse. No hay movimientos estáticos o aislados, porque nuestros cuerpos no funcionan naturalmente de esa manera.

Se enfatiza la gracia de los movimientos sobre la rapidez. Es un trabajo armonioso, que busca la belleza del movimiento y la perfección de la técnica.

Postura y alineación

El objetivo de Pilates es mantener una **postura y alineación correctas**. Por eso, es común evaluar el nivel y el grado de ejercicios practicados, por el cambio postural inconsciente que se aprecia en la persona tras realizar sus rutinas y hábitos normales.

Estos dos elementos son esenciales para el uso apropiado de los músculos y la realización de las tareas cotidianas más pesadas.



Iniciación al Pilates

«Este método educa a cada persona y la hace partícipe de su recuperación»

Una de las frases más célebres de Joseph Pilates fue: «En 10 sesiones te sentirás mejor, en 20 te verás mejor, y en 30 tendrás un cuerpo nuevo».

Muchos han sido los que han querido verificar estas palabras y evaluar los cambios en la calidad de vida en las personas que realizan regularmente ejercicios Pilates. Lo que sí es cierto, es que, para comprobar las palabras del mentor de la Contrología por nosotros mismos, debemos tener en cuenta la práctica regular y realizar los ejercicios propuestos por Pilates (sin contar con las variaciones que se desarrollan para poder conseguir la consecución del ejercicio). En clases de unos 55 minutos, con una frecuencia de 2 a 3 veces por semana, podremos evaluar estas afirmaciones.

Preparación

Antes de iniciar la técnica Pilates **es recomendable realizar unos calentamientos previos** para acondicionar el músculo y no sobrecargarlo innecesariamente. ¡Sólo hacen falta 5 o 10 minutos antes de empezar!

Proponemos algunos ejercicios que pueden servirnos para estar en forma en todo momento, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos.

Posiciones Pilates

Antes de empezar cualquier ejercicio, nos colocaremos en las distintas posiciones Pilates que después utilizaremos. Para todos los ejercicios que realicemos debemos

tenerlas tan presente como los principios del método Pilates: concentración, control, centro, respiración, fluidez de movimientos y precisión.

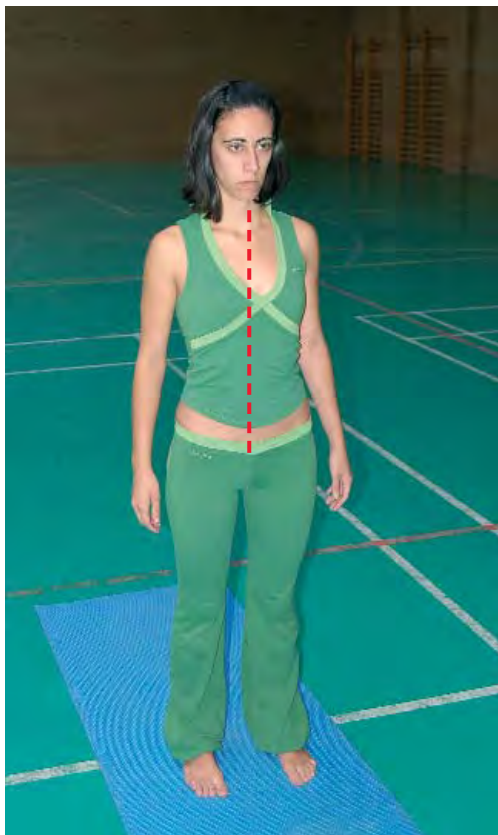
Recordar estas posiciones y practicarlas cuando vamos andando o nos sentemos en el trabajo o en casa: nos ayudará a mejorar y prevenir las molestias y las contracturas musculares.



Posición de pie (bipedestación). Posición Pilates

Nos colocamos de pie, a ser posible frente a un espejo.

- Imaginemos un hilo que atraviesa el cuerpo por el centro (eso se llama eje axial). Ahora imaginemos que tiramos de él hacia arriba y la columna vertebral se estira haciendo que «crezcamos».
- La cabeza debe estar recta, ni muy elevada ni con el mentón mirando al pecho. Las vértebras cervicales estarán alineadas con la columna dorsal, tal como se observa en la fotografía.
- Conectaremos los hombros rotando ambos a la vez: notaremos cómo se encajan y cómo las escápulas se vuelven planas (la espalda está totalmente plana).
- Para conectar el Centro, contraemos los abdominales y metemos el ombligo hacia dentro, como si quisiésemos que llegara hasta la columna. Imaginemos un cinturón apretándose fuerte.
- La pelvis debe estar en posición neutra: para conseguirlo, bascularemos nuestra pelvis hacia delante y atrás hasta encontrar una posición intermedia en la que no «saquemos chepa» (hipercifosis) ni «saquemos culo» (hiperlordosis).



- Las piernas deben estar estiradas y abiertas a la anchura de las caderas: un truco es mantener juntos los talones, abrir sólo las puntas de los pies formando una «V» y seguidamente llevar los talones hasta que queden paralelos.

Esta posición es muy útil cuando estamos de pie o esperamos a alguien. Ayuda a no sobrecargar las caderas y a no tener problemas de espalda.

2 Posición de pie (bipedestación). Posición Pilates 2 (más avanzada)

- Imaginemos un hilo que atraviesa el cuerpo por el centro (eje axial). Ahora imaginemos que tiramos de él hacia arriba y la columna vertebral se estira haciendo que «crezcamos».
- Cabeza recta.
- Conectamos los hombros (espalda plana).
- Conectamos el Centro: contraemos los abdominales y metemos el ombligo hacia dentro, como si quisiésemos que llegara hasta la columna. Si podemos, también apretaremos las nalgas.
- Pelvis neutra (evitar la hiperlordosis).
- Las piernas deben estar estiradas y cerradas. Apretaremos los muslos uno contra el otro. Imaginemos una cremallera que cierra desde los talones hasta los muslos.
- Los pies estarán ligeramente abiertos haciendo una pequeña «V» y pensaremos que podemos tirar del hilo imaginario (eje axial) hacia abajo, notando la presión en los talones y en la base del segundo y tercer dedo de los pies.

Esta posición puede hacerse en cualquier sitio y momento para ejercitar un poco los músculos e ir ganando algo de fuerza. Si nos lo proponemos como rutina diaria mejoraremos la tonificación de nuestro cuerpo sin perder tiempo.



Es una buena manera de hacer ejercicio en cualquier momento y a cualquier hora: en el trabajo, mientras esperamos a alguien, en casa, etc., todos los lugares son buenos.

3 Posición sentada (sedestación)

- **Cabeza recta**, mirando al frente.
- **Conectamos los hombros** (espalda plana).
- **Conectamos el Centro**: contraemos los abdominales y metemos el ombligo hacia dentro como si quisiésemos que llegara hasta la columna, de esta manera conseguiremos la espalda plana.
- **Pelvis neutra** (evitar la hiperlordosis).
- **Las piernas deben estar abiertas a la anchura de las caderas**, como se vio en la posición Pilates 1. Debemos recordar que la flexión de las piernas no debe ser mayor de 90°, como muestra la fotografía.
- **Los pies deben estar paralelos**; podemos descansar las piernas colocando un taburete o escabel.

Esta posición es ideal para adoptarla en el trabajo, cuando nos sentamos frente al ordenador, o en casa, delante de la televisión.

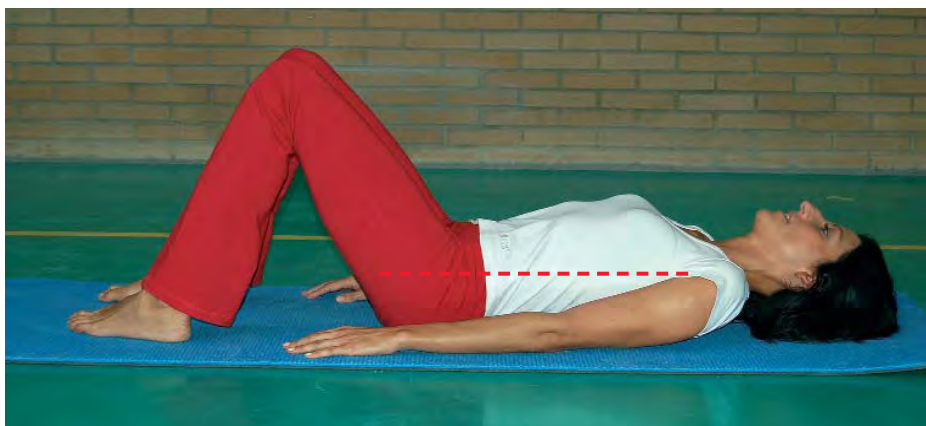
También podemos combinar la posición relajada y la que hemos visto en la posición de pie (posición Pilates 2) para poner a punto nuestros músculos de una forma cómoda, en cualquier momento y cuando nos apetezca. Aunque no tengamos tiempo, sólo como una rutina.



4 Posición tumbados boca arriba (decúbito supino). Posición Pilates 1

- Imaginemos el hilo que cruza el eje axial y que «crecemos».
- **Cabeza recta** (evitar la flexión excesiva). Si produce dolor, se puede poner una toalla o almohada debajo de las cervicales.
- **Conectamos los hombros** (espalda plana).
- **Pelvis neutra** (evitar la hiperlordosis). Si existen molestias, se puede poner una toalla o almohada debajo de las lumbares.
- **Conectamos el Centro:** contraemos los abdominales y metemos el ombligo hacia dentro, como si quisiésemos que llegara hasta la columna.
- **Las piernas deben estar flexionadas y abiertas a la anchura de las caderas.** (Las mujeres tienden a cerrar las piernas, y los hombres a abrirlas, por lo que comprobaremos la postura.) Los pies deben estar paralelos.

Para las personas que tienen dolor de espalda, buscar esta posición (incluso intentando eliminar la curvatura de las lumbares) aliviará un poco sus molestias.



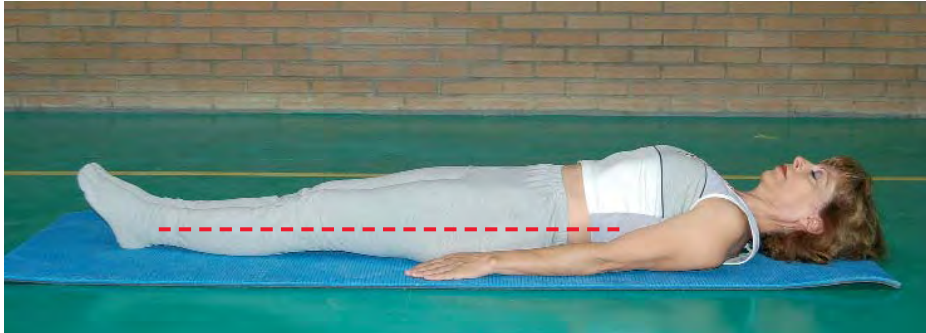
5 Posición tumbados boca arriba (decúbito supino). Posición Pilates 2

- Imaginemos el hilo que cruza el eje axial y que «crecemos».
- **Cabeza recta** (evitar la flexión excesiva): si produce dolor, se puede poner una toalla o almohada debajo de las cervicales.
- **Conectamos los hombros** (espalda plana).
- **Pelvis neutra** (evitar la hiperlordosis): si existen molestias, se puede poner una toalla o almohada debajo de las lumbares).

- **Conectamos el Centro:** contraemos los abdominales y metemos el ombligo hacia dentro como si quisiésemos que llegara hasta la columna.
- **Las piernas** deben estar **estiradas y cerradas**. Recordemos la cremallera de la que hablábamos anteriormente.
- **Los pies** estarán **ligeramente abiertos** haciendo una pequeña «V» e imaginaremos que podemos tirar del hilo imaginario (eje axial) hacia abajo, notando la presión en los talones y en la base del segundo y tercer dedo de los pies.

Si los dolores de espalda o caderas no son muy intensos, podemos aplicar esta posición para ganar resistencia a los músculos, hacer que se cansen y relajarlos: notaremos una mejoría. Debe realizarse siempre de una forma lenta y suave.

Podemos incrementar el nivel del ejercicio si elevamos las piernas manteniendo la flexión de las piernas a 90°. Después, podemos contraer los músculos y relajarlos lenta y suavemente.



El decálogo: ejercicios básicos

Antes de empezar con cualquier ejercicio, siempre es recomendable calentar los músculos para evitar cualquier tipo de lesión. Sólo se precisan 5-10 minutos y los resultados son excelentes. Hay que elegir solamente 3 o 4 ejercicios e ir alternándolos.



Nos colocamos frente a un espejo en la posición de pie Pilates 1.

Posición inicial

- De pie.
- Alargamos la espalda creciendo.

- Cabeza recta, ni muy elevada ni con el mentón mirando al pecho, mirada al frente.
- Conectamos los hombros: la espalda debe estar totalmente plana.
- Conectamos el Centro. Imaginemos una cuchara de helado al rebañar (la palabra en inglés *scoop* significa esta acción y explica muy bien este ejercicio).
- Pelvis neutra (evitar hiperlordosis).
- Piernas estiradas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Pies paralelos.

Ejercicio

1. Estiramos los brazos (deben estar lo más estirados posible, tendemos a flexionarlos) hasta cruzar las manos por encima de la cabeza.

2. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.

3. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire lentamente por la boca.
- Estiraremos bajando los brazos (imaginemos que alguien está tirando de las manos).
- Nos detenemos un segundo en la horizontal para estirar más los hombros.
- Proseguimos hasta cruzar los brazos estirados abajo.

4. INSPIRACIÓN:

- Volvemos a la posición inicial.



ATENCIÓN

- No debemos tensar los músculos del cuello y los hombros.
- Finalizaremos la espiración al bajar los brazos.

Este ejercicio es muy bueno para **estirar los músculos y colocar las articulaciones de la zona dorsal y escapular**. Podemos utilizarlo después de estar mucho tiempo en una misma postura, notaremos alivio.



Nos colocamos frente a un espejo en la posición de pie Pilates 1.

Posición inicial

- De pie.
- Alargamos la espalda creciendo.
- Cabeza recta.
- Conectamos los hombros.
- Conectamos el Centro.
- Pelvis neutra (evitar hiperlordosis).
- Piernas estiradas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Pies paralelos.

Ejercicio

1. Flexionamos los brazos detrás de la cabeza y nos agarramos las manos (también podemos entrelazarlas).



2. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.
- Bajamos los brazos hasta las cervicales.

3. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire lentamente por la boca.
- Estiramos los brazos completamente.

ATENCIÓN

- Cuidado con la flexión de la cabeza hacia abajo.

Este ejercicio es muy bueno para **estirar los músculos de los brazos y los de la zona escapular**. Podemos utilizarlo después de estar mucho tiempo en una misma postura, notaremos alivio. Nos **ayudará a evitar las molestas contracciones**.

3

Nos colocamos de lado ante un espejo.

Posición inicial

- De pie.
- Piernas juntas.
- Flexionamos las rodillas levemente.
- Conectamos el Centro (*scoop*).
- Apoyamos las manos agarradas en la espalda.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz. Nos preparamos para iniciar el ejercicio.

2. ESPIRACIÓN:

- Estiramos los brazos hacia atrás todo lo posible.
- Extendemos las piernas (notaremos que tira la parte posterior de los muslos).
- Mantenemos la espalda recta.
- Alineamos la cabeza.

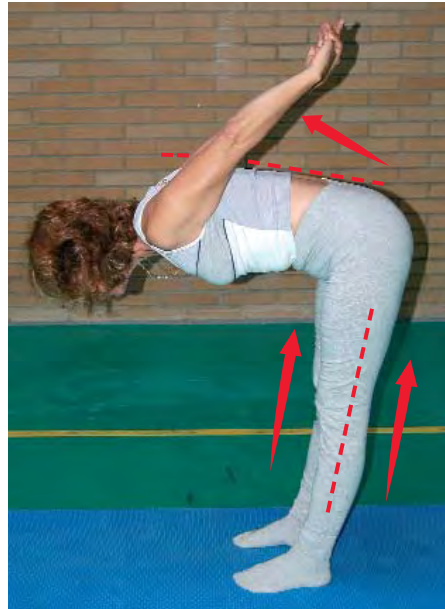


3. INSPIRACIÓN:

- Volvemos a la posición inicial.

ATENCIÓN

- Cuidado con la cabeza al estirar los brazos, tiende a ir hacia abajo. Debemos mantenerla alineada con la columna dorsal.
- Podemos imaginar que la espalda es una tabla de planchar o que queremos hacer una «L» invertida con el cuerpo.
- Si al estirar las piernas notamos dolor, flexionaremos un poco hasta que no nos molesten: esto es señal de que probablemente tengamos un acortamiento de los isquiotibiales; realizando este ejercicio un par de veces ganaremos flexibilidad.



Este ejercicio es muy bueno para **estirar los grandes grupos musculares del cuerpo**. Si logramos la ayuda de otra persona, ésta podrá corregir nuestra postura para realizar bien el ejercicio.

4

Nos colocamos de lado ante un espejo.

Posición inicial

- De pie.
- Piernas juntas.
- Flexionamos las rodillas levemente.
- Conectamos el Centro (*scoop*).
- Apoyamos las manos agarradas en las rodillas.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz. Nos preparamos para iniciar el ejercicio.

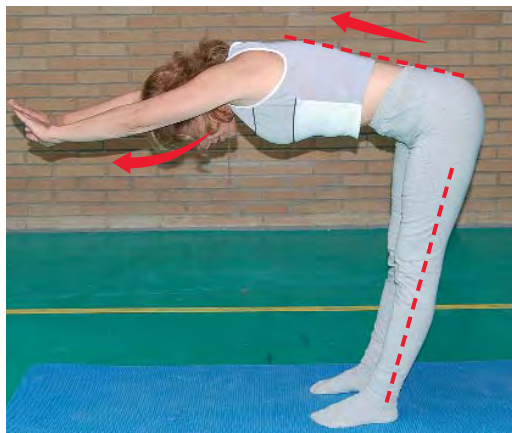
2. ESPIRACIÓN:

- Estiramos los brazos todo lo posible hacia delante (imaginemos ser una flecha).
- Extendemos las piernas como en el ejercicio anterior.

- Mantenemos la espalda recta y los brazos en la misma línea.
- Bajamos la cabeza para corregir la alineación.

3. INSPIRACIÓN:

- Volvemos a la posición inicial.



ATENCIÓN

- La cabeza suele tender a elevarse en este ejercicio.
- Podemos imaginar que la espalda es una tabla de planchar o que queremos hacer una «L» invertida con el cuerpo.
- Si al estirar las piernas notamos dolor, flexionaremos un poco hasta que no nos molesten. Esto es señal de que probablemente tengamos un acortamiento de los isquiotibiales, por lo que realizando este ejercicio un par de veces ganaremos flexibilidad.

Este ejercicio es muy bueno para **estirar los grandes grupos musculares del cuerpo**. Si logramos la ayuda de otra persona, ésta podrá corregirnos la postura para realizar bien el ejercicio y complementar el anterior.

Flexión de los dedos de los pies

Para este ejercicio necesitaremos una colchoneta o una superficie un poco mullida (como por ejemplo una alfombra).

Posición inicial

- Tumbados en la posición boca arriba Pilates 1.
- Cabeza recta mirando a un punto.

- Hombros conectados y manos a los lados.
- Pelvis neutra.
- Piernas flexionadas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Conectamos el Centro (*scoop*).

Ejercicio

1. Levantamos una pierna hasta la vertical (en ángulo de 90°), con el pie paralelo al techo (imaginemos que queremos apoyar toda la planta del pie en el techo).

2. INSPIRACIÓN:

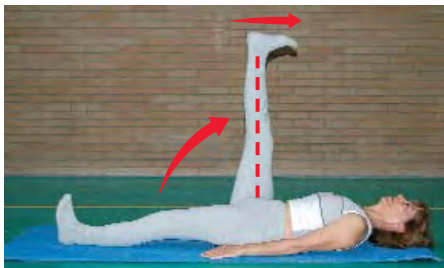
- Cogemos aire por la nariz.

3. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Estiramos el pie como si quisiésemos llegar a tocar el techo con la punta.

4. INSPIRACIÓN:

- Volvemos a la posición inicial.



🔊 ATENCIÓN

- Si al estirar las piernas notamos dolor, flexionaremos un poco hasta que no nos molesten. Esto es señal de que probablemente tengamos un acortamiento de los isquiotibiales, por lo que realizando este ejercicio un par de veces ganaremos flexibilidad.
- Si nos molestan las cervicales o las lumbares podemos ayudarnos de una toalla o almohada.

Este ejercicio es muy útil para **ganar flexibilidad y estirar los músculos de las piernas**. Si se realizan rotaciones de tobillos también ayudaremos a **mejorar la articulación** (sobre todo si se han padecido bloqueos o esguinces en ellos o incluso si se han tenido molestias o inestabilidad al caminar).

6 Rotación de la cadera

Para este ejercicio necesitaremos una colchoneta o una superficie un poco mullida (como por ejemplo una alfombra).

Posición inicial

- Tumbados en la posición Pilates 1.
- Cabeza recta mirando a un punto.
- Hombros conectados y manos a los lados.
- Pelvis neutra.
- Piernas flexionadas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Pies paralelos.
- Conectamos bien el Centro (dejamos la espalda totalmente plana, pegada a la colchoneta, sin que apenas quede curvatura lumbar, «posición *imprint*»).



Ejercicio

1. Acercamos las rodillas al pecho y las abrazamos.
2. Estiramos los brazos en cruz a los lados del cuerpo con las palmas hacia abajo y las piernas a 90°.



3. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz. Nos preparamos para el ejercicio.

4. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Sujetamos las rodillas con una mano.
- Basculamos las rodillas a un lado.



5. INSPIRACIÓN:

- Volvemos a la posición inicial.

🔊 ATENCIÓN

- Es muy importante mantener las caderas ancladas en el suelo para conservar la estabilidad.

- Las personas con problemas de cadera o espalda deberían tener mucha precaución al realizar este ejercicio, y no hacerlo sin la supervisión de un profesional.
- Si nos molestan las cervicales o las lumbares podemos ayudarnos de una toalla o almohada.

Este ejercicio **estira los músculos de la espalda y ayuda a rotar**. Podemos solicitar la ayuda de alguien al principio para no adoptar malos hábitos y ganar estabilidad anclando las caderas en la colchoneta.

Rotación de los hombros

Posición inicial

- De pie.
- Cabeza recta mirando a un punto.
- Hombros conectados y brazos en cruz.
- Pelvis neutra.
- Piernas abiertas a la anchura de las caderas.
- Pies paralelos.

Ejercicio

1. Desde esta posición hacemos pequeños círculos con los brazos extendidos lentamente (en espiración hacer de 3 a 5 círculos).
2. Repetimos lo mismo al otro lado.



ATENCIÓN

- La cabeza no debe estar rígida, pues la fuerza viene del Centro (al contraer el abdomen).
- La espalda debe mantenerse relajada.

Este ejercicio se puede hacer con los brazos a los lados. Nos ayudará a **fortalecer los músculos de la espalda y de los brazos**. También nos enseñará a no ejercer fuerza con los músculos del cuello y a **trabajar con la posición correcta y el abdomen contraído**.

Flexión hacia delante

Este ejercicio se basa en un ejercicio de osteopatía.

Posición inicial

- De pie.
- Cabeza recta mirando a un punto.
- Piernas flexionadas y cerradas.
- Pies paralelos.
- Manos relajadas tocando con los puños en el suelo.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

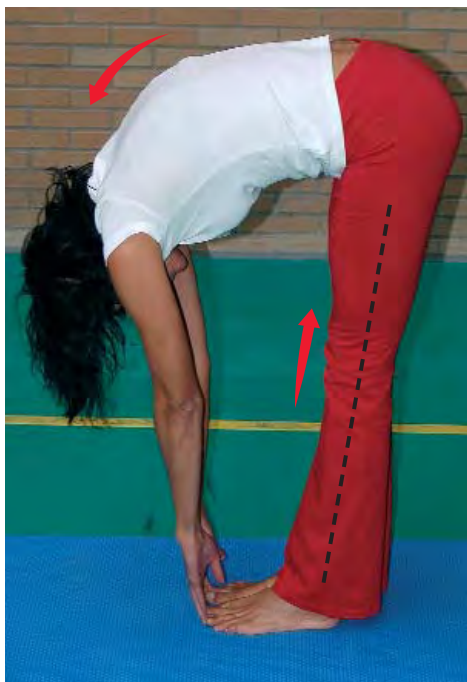
- Cogemos aire por la nariz.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Estiramos lentamente las rodillas hasta estirar totalmente la pierna sin levantar los puños del suelo.
- Mantenemos unos segundos la posición.

3. INSPIRACIÓN:

- Volvemos a la posición inicial.



ATENCIÓN

- Si al estirar las piernas duelen, flexionaremos un poco hasta que no nos molesten.
- Podemos realizar un ejercicio más sencillo, apoyando sólo los nudillos o las puntas de los dedos.

Este ejercicio ayuda a **fortalecer los músculos de las piernas y a ganar flexibilidad.**

Podemos realizar una variante del ejercicio:

1. Debemos recordar nuestro hilo imaginario y «crecer».
2. Conectamos los hombros.
3. Llevamos los brazos estirados hacia la horizontal.
4. Cogemos aire.

- Al soltarlo, bajamos lentamente. Notaremos cómo cada una de las vértebras va flexionándose (a esto se le llama «bajar vértebra a vértebra»).
- Permanecemos unos segundos con la punta de los dedos de las manos tocando la punta de los pies unos segundos (las piernas estarán lo más estiradas posible).
- Volvemos de nuevo a la posición inicial manteniendo la espalda relajada.

Rotación de la cabeza

Posición inicial

- De pie o sentados.
- Cabeza recta mirando a un punto.
- Hombros relajados y brazos a lo largo del cuerpo.
- Estiramos la columna sintiendo cómo se alarga el cuello.
- Conectamos el Centro.

Ejercicio

1. PRIMER MOVIMIENTO:

- Giramos lateralmente la cabeza hacia un lado hasta llevar la mirada por encima del hombro derecho.
- Mantenemos la posición unos segundos.
- Lentamente volvemos a la posición inicial.
- Giramos hacia el otro lado.



2. SEGUNDO MOVIMIENTO:

- Bajamos la cabeza llevando el mentón hacia la garganta.

- Lentamente dejamos caer el peso de la cabeza hacia abajo vértebra a vértebra.
- Bajamos los hombros hacia atrás y hacia abajo, y estiramos los brazos como si quisiésemos tocar el suelo con las yemas de los dedos.
- Dirigimos la mirada hacia el ombligo intentando relajar el cuello.
- Regresamos lentamente a la posición inicial.



3. TERCER MOVIMIENTO:

- Inclinaos la cabeza hacia un hombro con el mentón ligeramente hacia dentro y hacia abajo (intentando llevar la oreja hacia el hombro).
- Rotamos el hombro contrario hacia atrás y hacia abajo.
- Permanecemos así unos segundos y cambiamos de lado.



4. CUARTO MOVIMIENTO:

- Giramos la cabeza hacia un lado hasta que la mirada quede justo por encima de uno de los hombros.
- Inclina el mentón hacia dentro mientras dejamos caer el peso de nuestra cabeza hacia el hombro.
- Con el cuello relajado, movemos la cabeza para mirar a nuestro ombligo y continuamos realizando un semicírculo hasta levantar la mirada por encima del hombro contrario.



ATENCIÓN

- No repetir el primer movimiento más de 2 veces a cada lado.
- No repetir el tercer movimiento más de 2 veces a cada lado.
- No repetir el cuarto movimiento más de 2 veces a cada lado. Aquí podemos imaginarnos que la punta de la nariz es un lápiz y que traza una semicircunferencia.
- Los hombros y el cuello deben permanecer inmóviles.
- Mantendremos la espalda recta.
- Conectaremos el Centro contrayendo el abdomen.

Este ejercicio nos ayudará a **estirar los músculos del cuello y evitar el agarrotamiento** de movimientos bruscos o sedentarios (estar mucho tiempo de pie, sentado o con el cuello en una posición indebida).

10 Estiramiento de pectorales

Posición inicial

- De pie.
- Cabeza recta mirando a un punto.
- Piernas estiradas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Hombros conectados y brazos estirados en la horizontal.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Abrimos los brazos en diagonal estirando bien el pecho.

Este ejercicio nos ayudará a **estirar la musculatura que rodea la caja torácica** y a realizar respiraciones más profundas.



Ejercicio pre-Pilates

Son preparatorios para poder realizar los de Pilates con mayor fluidez. Pueden variar desde ejercicios muy sencillos a series y su objetivo es facilitar nuestros movimientos.

En este libro, realizaremos algunos de ellos antes de efectuar el ejercicio Pilates propuesto.

Para nuestra primera toma de contacto hemos elegido una serie de ejercicios que varían de sencillos a otros más complicados. Hemos seleccionado 6 ejercicios que iremos introduciendo poco a poco en cada una de las sesiones propuestas y que veremos en el siguiente capítulo.

Sesiones prácticas

*«Te sentirás mejor en 10 sesiones,
te verás mejor en 20,
tendrás un cuerpo nuevo en 30»*

J. H. PILATES

Pilates es el comienzo de la iniciación al concepto de cuerpo entendido como «máquina pensante». Es decir, aprendemos a emplear la mente para controlar el cuerpo, siendo conscientes de sus demandas para no forzarlo demasiado; de esta manera, introduciremos un mejor equilibrio en la vida diaria.

¿Cómo actúa Pilates?

Los ejercicios Pilates que aparecen en este libro proceden directamente del sistema completo, clásico y original de ejercicios desarrollado por Joseph Pilates. Se han consultado las diferentes formas y variantes en las que ha derivado este método desde distintas escuelas de formación.

Pilates escribió sólo un par de libros en los que explicó sus ejercicios más avanzados, debido a que sus pacientes, en general, gozaban ya de una buena preparación física. Con el fin de que todas las personas puedan realizarlos, se han desarrollado ejercicios preparatorios para conseguir la capacidad física y el hábito de los músculos que necesitamos para poder practicar los ejercicios Pilates (éstos están indicados para no confundir el método con las ayudas).

Las secuencias que pueden verse a continuación están sintetizadas y van enfocadas al entrenamiento básico para cada parte corporal, a la mejora de los problemas musculares y de la estática del cuerpo, a la vez que sirve para relajarse.

La característica exclusiva del método Pilates es que exige concentrar la mente en los músculos del Centro para fortalecer y estirar el cuerpo trabajando áreas más profundas, y permitiendo fomentar la coordinación y el equilibrio. Como resultado, conseguiremos fuerza con gracia (como el cuerpo de un bailarín).

El método funciona porque utiliza la mente además del cuerpo para alcanzar sus metas. Pilates «contempla la coordinación del cuerpo, mente y espíritu»: para realizar los ejercicios exige concentración.



¿Resulta difícil practicar Pilates?

No debemos preocuparnos si los ejercicios cuestan, lo más atractivo del método es progresar con su práctica.

A medida que se realizan, se descubre que la mente se concentra mejor en lo que hacemos, ganando experiencia y conciencia de uno mismo, y se podrá pasar sucesivamente a niveles cada vez más avanzados.

El programa que se ha diseñado a continuación depende del nivel individual de fuerza alcanzado, de manera que la dificultad aumenta sólo en la medida en que el cuerpo ha desarrollado la capacidad de hacer frente a retos más grandes.

¿Cómo realizar los ejercicios?

Se emplea la visualización como una de las técnicas para mantener la mente presente. Consiste en imaginarse una acción, situación u objeto que nos ayuden a comprender mejor el ejercicio.

En la actualidad, a los atletas profesionales ya les enseñan la importancia de esta técnica para ayudar a superar sus limitaciones. Con ella podremos alcanzar el objetivo de lograr una buena forma física.

La piedra angular del método Pilates es conseguir y consolidar el Centro. La importancia de las instrucciones y de los detalles que se enumeran en cada ejercicio se puede resumir en la frase de su creador: «El desarrollo de los pequeños músculos incide en el de los mayores. Así como se usan ladrillos pequeños para construir grandes edificios, cada músculo es importante para el desarrollo del sistema muscular como un todo».

En este libro, se plantean 6 ejercicios básicos:

1. *The hundred* (cien).
2. *Roll up* (rodar hacia arriba).
3. *One leg circle* (círculos con una pierna).
4. *Rolling like a ball* (rodando como una pelota).
5. *Single leg stretch* (estiramiento de una pierna).
6. *Double leg stretch* (estiramiento de dos piernas).
7. *Spine stretch* (estiramiento de la columna hacia delante).

Antes de realizarlos, se han elegido una serie de ejercicios para preparar la musculatura, que llamamos pre-Pilates, y que nos ayudarán a mejorar la técnica; además, contaremos con distintas variaciones del ejercicio para facilitar el avance.

Sesiones Pilates

Para realizar los ejercicios con eficacia iniciaremos el programa en 12 sesiones consecutivas, en las cuales introduciremos progresivamente el ejercicio principal. Al dominar un ejercicio, introducimos el siguiente en el orden correcto.

Cada ejercicio nos llevará de 1 a 2 minutos. Empezaremos la iniciación al Pilates con una sesión de unos 20 minutos, para terminar desarrollando todo el programa principal en unos 45 minutos (sin contar con los ejercicios de calentamiento y estiramiento).

Consejos para tener en cuenta

- Leer todas las instrucciones y fijarse bien en las fotografías y dibujos.
- Nuestro objetivo es mejorar la ejecución.
- Tener presentes los principios:
 - Concentración.
 - Control.
 - Centro.
 - Respiración.
 - Fluidez de movimientos.
 - Precisión.
- Seguiremos los principios sin olvidar la rutina (podemos realizar los ejercicios de 1 a 2 veces por semana o todos los días, pero siempre de una forma constante) y el aislamiento (siendo conscientes de cada movimiento y de cada músculo).
- Nuestra meta es intentar completar el programa principal con fuerza y control.
- Debemos acordarnos de avanzar despacio.
- No son necesarias más repeticiones de las que se exponen en cada ejercicio para conseguir beneficios. Se trata de realizar el menor número de repeticiones, pero prestando mucha atención a la precisión y al control. Si resulta difícil algún ejercicio, podemos realizar menos repeticiones.
- No debemos precipitarnos para acabar un ejercicio. Sobre todo al iniciarnos en este método, es necesario repetir cada movimiento a un ritmo que permita corregirse. Trabajar demasiado deprisa impide advertir cuándo no se hace algo correctamente.
- Si nos resulta difícil coordinar la respiración y el movimiento, no debemos preocuparnos. Cuando el ejercicio sea fluido descubriremos el ritmo de los movimientos y la respiración se irá armonizando.
- Las visualizaciones nos ayudarán a concentrarnos y mejorar la técnica.

Recomendaciones

- Debemos realizar los ejercicios sobre una colchoneta para proteger la columna.
- Si es necesario, se puede utilizar un cojín o una toalla enrollada en las cervicales o en las lumbares para disminuir la tensión o molestias que se generen.
- El ejercicio debe realizarse en un lugar agradable, con espacio suficiente y en el que no nos interrumpan.
- Durante el entrenamiento, se recomienda usar ropa cómoda que permita el movimiento, realizarlo descalzo o en calcetines y tener tiempo suficiente.
- Hay que evitar comer fuerte al menos 1 hora antes de la sesión de entrenamiento.
- Paciencia, perseverancia y constancia son nuestras compañeras para el progreso.
- Es importante, para poder avanzar con los ejercicios, tener un Centro fuerte y, sobre todo, no padecer ningún dolor agudo o lesión.
- Debemos trabajar en silencio para «escuchar» nuestras necesidades, dificultades, limitaciones y progresos en el trabajo.

¡Qué hacer ante una lesión o limitación!

Como norma general, cuando existen lesiones o problemas físicos se trabaja con el cuidado de no ejercer presión sobre la zona afectada; sin embargo, siempre que la molestia (y no dolor) permita la movilidad puede ser factible continuar moviendo el cuerpo y trabajar en perfecto equilibrio muscular y buena alineación (la cual se pierde con la presencia de lesiones).

En el caso de las personas que necesitan un tratamiento especial para recuperar la salud, es imprescindible seguir un sistema completo de movimientos supervisados hasta que su salud mejore considerablemente, tras lo cual podrán realizar los ejercicios por sí solas.

Si ya existen dolores y malestar en alguna parte del cuerpo, se debe tener especial cuidado: un dolor agudo siempre es señal de alarma y es aconsejable consultar con un profesional sanitario respecto a la práctica de los ejercicios sin supervisión. Debemos recordar que **los ejercicios deben realizarse siempre sin dolor**.

Empezar una sesión de Pilates

Como comentábamos anteriormente, uno de los principios es la «rutina». Para aprovechar al máximo los ejercicios que se presentan en este libro, proponemos que se

realice uno por semana (máximo dos). Durante ese tiempo, practicaremos el ejercicio mejorando la técnica.

Al dominar un ejercicio podremos incluir otro en el orden correcto y así hasta completar las 10 sesiones, a partir de la cual empezaremos con el programa principal.

La calidad y no la cantidad es la filosofía que respalda el método Pilates. Sugerimos realizar los ejercicios 4 veces por semana. Cada uno dura en torno a unos 2 minutos y la sesión más larga que se propone es de 20 minutos (cuando existen variantes y ejercicios pre-Pilates complejos). El programa principal dura entre 45 y 60 minutos, según el número de ejercicios de calentamiento y estiramientos que empleemos.

La realización del programa principal de forma continua (al menos 2 veces por semana) nos asegura la prevención de molestias y malas posturas. Si se dispone de poco tiempo, se puede acortar el número de ejercicios que se van a realizar. De todas formas, hemos diseñado unos «mini-programas» para afrontar el día a día sin que el ejercicio sea otra carga más.

Aprendiendo a respirar

La **respiración** en el método Pilates es fundamental. Vamos a realizar varios ejercicios para mejorar nuestra concentración y control sobre ella. Para llevarlos a cabo, podemos estar sentados o de pie. Esta sesión dura unos 5 minutos.

Existen diferentes formas de respirar, como vimos anteriormente. En esta primera sesión aprenderemos a realizar la respiración Pilates **para mejorar la capacidad pulmonar y fortalecer nuestro núcleo** o Centro.

Es un ejercicio fácil y sencillo que podemos practicar en cualquier sitio, cuando caminamos, en el trabajo, al mirar la televisión, al andar, al conducir, etc., y sus resultados son muy rápidos y satisfactorios. Es también un ejercicio base que se empleará desde que se inicia una sesión de Pilates hasta que finaliza.

Posición inicial

- De pie o sentados.
- Espalda erguida, eje axial conectado («creciendo»).
- Cabeza recta mirando al frente.
- Hombros conectados.
- Manos en los costados.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

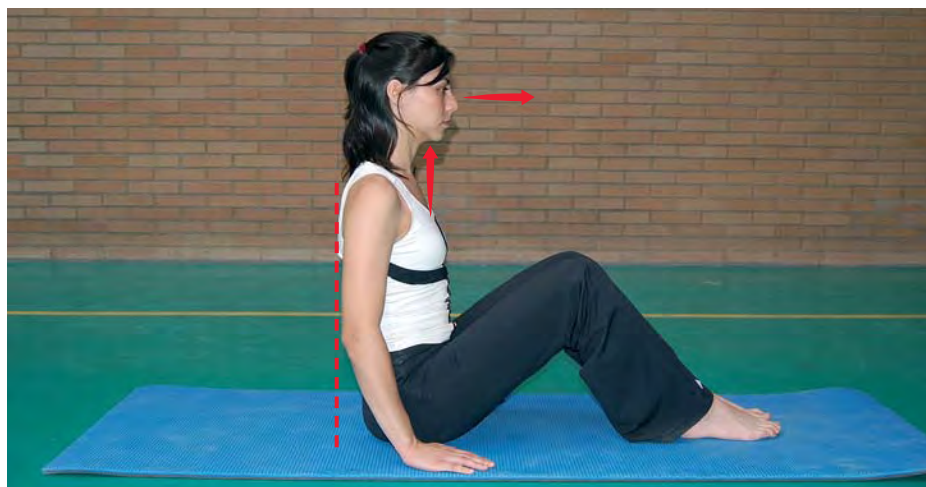
- Cogemos aire por la nariz.
- Hinhamos los pulmones.
- Abrimos las costillas.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Metemos el ombligo.
- Contraemos los abdominales (*scoop*) (imaginaremos que el abdomen es una mano y que se cierra en forma de puño).
- Contraemos esfínteres.

🗣️ CONSEJOS

- El objetivo es **trabajar con toda la capacidad pulmonar** realizando respiraciones completas y efectivas.
- Es muy útil para **activar el Centro**, fortaleciendo el abdomen y enseñándonos a adoptar una posición erguida.
- Podemos dividir este ejercicio en otros más cortos, metiendo primero el ombligo y los abdominales, contrayendo después también los esfínteres y, por último, realizando el ejercicio completo.
- Es muy útil en **todas las edades** y no tiene limitaciones por ninguna patología.
- Es positivo realizar este ejercicio siempre que tengamos ocasión, cuanto más se repita mejor resultado obtendremos.



Estiramientos y relajación

Al principio, se hace necesario tomarse un tiempo al final de cada ejercicio. Proponemos un ejercicio básico que se puede realizar en cualquier momento. Esta sesión dura unos 3 minutos.

Posición inicial

- De rodillas.
- Espalda recta.
- Cabeza al frente.
- Manos apoyadas en las rodillas.

Ejercicio 1

1. INSPIRACIÓN:

- Preparamos el ejercicio.

2. ESPIRACIÓN:

- Pegamos el pecho contra las rodillas.
- Estiramos los brazos todo lo posible (imaginaremos que de los brazos salen dos hilos imaginarios y que éstos los alargan).
- «Crecemos.»



Posición inicial

- Tumbados boca arriba.
- Espalda recta y pelvis neutra.
- Cabeza recta, con la mirada fija en un punto.
- Piernas abrazadas (flexionadas hacia el pecho).

Ejercicio 2

1. INSPIRACIÓN:

- Preparamos el ejercicio.

2. ESPIRACIÓN:

- Mantenemos la tensión sin dolor.
- Utilizaremos todo el tiempo que sea necesario para distender bien los músculos.

👉 CONSEJOS

- El objetivo es **estirar los músculos** y **descargar los músculos abdominales**.



3 *The hundred*

The hundred (cien) es el primer ejercicio con el que se suele empezar y terminar la tabla de los ejercicios Pilates. **Se requiere concentración y activar bien el Centro**. Esta sesión dura unos 5 minutos.

Es el primer ejercicio de la tabla original de ejercicios de suelo (*matwork*) desarrollados por Pilates. Repetiremos 10 veces (con 5 bombeos en cada respiración: inspiración y espiración). Consta de varios niveles de dificultad.

Deben tener **precaución las embarazadas** (sexto mes) **y las personas con problemas de cervicales, lumbares y hombros**.

Posición inicial

- Tumbados boca arriba.
- Rodillas flexionadas a 90° (pies por encima de las rodillas).
- Espalda bien apoyada en el suelo y pelvis neutra.
- Hombros conectados y relajados, con los brazos rectos tocando las rodillas.
- Abdomen bien contraído, ombligo metido hacia dentro.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.
- Nos quedamos quietos en la posición.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Bajamos los brazos al nivel de las caderas.
- Levantamos el tórax.
- Pecho hacia delante sin arquear la espalda.

3. INICIAMOS BOMBEOS (nos será útil imaginar que estamos botando una pelota).

- Cogemos aire: subiendo y bajando los brazos ligeramente 5 veces.
- Soltamos el aire: subiendo y bajando los brazos ligeramente 5 veces.
- Repetimos esta secuencia 10 veces hasta llegar a 100.

CONSEJOS

- El objetivo es **dar vigor y energía al cuerpo**.



- Con este trabajo **aumentaremos la resistencia** y trabajaremos **la coordinación y el Centro**, fortaleciendo el abdomen y estabilizando la región pélvica lumbar.
- Es muy importante mantener las piernas estiradas y alargadas, evitar la tensión del cuello y hacer una buena contracción de los abdominales.

MODIFICACIONES

- **Si hay mucha tensión en el cuello:** se puede empezar con la cabeza apoyada en el suelo para después subirla a su posición real.
- **Si tiemblan mucho las piernas:** comenzar con las piernas flexionadas y apoyadas en el suelo, seguir con una flexión de rodillas de 90° para el ejercicio básico.
- **Posición inicial:** podemos endurecer el ejercicio colocando los pies en *flex* (flexión del pie para estirar la pantorrilla). En los siguientes niveles se va disminuyendo la distancia entre las piernas y el suelo hasta colocarnos con las piernas totalmente extendidas a pocos centímetros del suelo (nivel avanzado).

PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

Estirar las piernas en el suelo (antes se pueden doblar hacia el pecho, como en el ejercicio de relajación) y bajar los brazos estirados hacia los costados para iniciar con el siguiente ejercicio.



4 Pre-Pilates y variantes del *roll up*

Roll up (rodar hacia arriba) es un ejercicio de Pilates **muy útil en problemas de espalda**. Para realizarlo es necesario cumplir una serie de requisitos y nos ayudaremos con los ejercicios pre-Pilates y unas variantes de este ejercicio para conseguirlo. Esta sesión durará unos 10-15 minutos.

Es uno de los **ejercicios básicos para corregir la postura** y consiste en la flexión y la extensión del tronco, que repetiremos 3-4 veces.

Deben tener **precaución las personas con osteoporosis y discopatías.**

Ejercicio pre-Pilates: estirando la nuca-mentón al pecho

Posición inicial

- Tumbados boca arriba.
- Piernas estiradas y pies juntos.
- Pelvis neutra.
- Meter el ombligo.
- Brazos estirados a los lados con las palmas hacia abajo.

Ejercicio 1

- El objetivo de este ejercicio **es evitar** alguno de los errores más comunes en determinados movimientos, como **tensar los hombros y el cuello**; servirá para que se relajen y para que nos concentremos en el abdomen.
- Nos concentramos en estirar la parte posterior del cuello (alargando y «creciendo»), notando cómo aumenta el espacio entre las vértebras cervicales. Presionamos la nuca contra la colchoneta.
- Volvemos a la posición de inicio. Cogemos aire.
- Cuando soltamos el aire (expiración), levantamos la cabeza llevándola hacia delante (queriendo tocar la garganta con el mentón), mientras que los brazos se deslizan hacia delante sobre la colchoneta.
- Cogemos aire (inspiración), manteniendo la posición 3 segundos.



- Soltando el aire de nuevo, bajamos la cabeza hacia la posición inicial vértebra por vértebra.

Ejercicio 2: *roll over* (rodar hacia abajo)

• POSICIÓN:

- Sentados.
- Piernas dobladas y juntas.
- Pies sujetos (por ejemplo, a las patas del sofá)
- Abrazamos las piernas por las rodillas con los codos abiertos y hacia arriba.
- Desde la posición de espalda recta y la columna estirada, pasamos a una posición con forma de círculo, llevando el mentón al pecho.
- Al soltar el aire (espiración) activamos el Centro y nos dejamos rodar hacia atrás sin mover las manos ni desplomarnos.
- Aguantar la posición unos 3 segundos mientras cogemos aire y subimos de nuevo.



5 *Roll up*

Roll up (rodar hacia arriba) es un ejercicio de Pilates **muy útil en problemas de espalda**. Para realizarlo es necesario cumplir una serie de requisitos y nos ayudaremos con los ejercicios anteriores. Esta sesión durará unos 5 minutos.

Es uno de los ejercicios básicos para corregir la postura. Consiste en la flexión y la extensión del tronco. Lo repetiremos 5 veces.

Deben tener **precaución las personas con osteoporosis y discopatías**.

Posición inicial

- Tumbados boca arriba.
- Piernas estiradas. Pies paralelos.
- Brazos estirados en el suelo por encima de la cabeza.

- Espalda relajada.
- Abdomen contraído.

Ejercicio

1. SUBIR:

- Llevamos los brazos al techo para ayudarnos en la subida.
 - Inspiración: cogemos aire y permanecemos quietos en la posición.
 - Espiración: soltamos el aire.
- Levantamos la cabeza y el tronco (vértebra a vértebra) flexionándolo hacia las piernas.
- Llevamos el tronco hacia delante alargando los brazos.
- Llegamos a la posición sentada con la espalda recta.
- Curvamos la espalda haciendo una «C».



2. BAJAR:

- Sentados con la espalda recta.
 - Inspiración: cogemos aire.
 - Espiración: soltamos el aire.
- Regresamos a la posición de inicio apoyando la espalda, vértebra a vértebra, sobre el suelo.
- Terminamos la espiración a la vez que bajamos los brazos.



CONSEJOS

- El objetivo es **aplicar todos los ejercicios anteriores a la vez**.
- Es **muy importante contraer bien los abdominales** para poder bajar sin problema.
- No utilizaremos las piernas para impulsarnos, el ejercicio se realiza con el abdomen.

MODIFICACIONES

- Podemos iniciar el ejercicio como los anteriores, piernas estiradas o flexionadas y juntas o separadas. Debemos procurar no flexionarlas.
- Para potenciar el ejercicio podemos flexionar los pies para estirar los músculos de la pantorrilla (pies en *flex*).
- Debemos mantener las piernas estiradas y alargadas para estabilizar la pelvis. Evitaremos favorecer un lado del cuerpo.
- Hay que mantener al máximo la retroversión de la pelvis.
- Debemos controlar la contracción de los abdominales para bajar sin dificultad.

PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

- Bajamos los brazos hacia los costados.
- Flexionamos una pierna abrazándola, la extendemos hacia el techo y la anclamos a la cadera.
- Bajamos los brazos a los lados del cuerpo manteniendo la pierna en el aire.





6 One leg circles

One leg circles (círculos con una pierna) es un ejercicio de Pilates **muy útil para relajar la articulación de la cadera y fortalecer las piernas**. Para realizarlo es necesario cumplir una serie de requisitos; y nos ayudaremos con los ejercicios pre-Pilates y unas variantes de este ejercicio para conseguirlo. Esta sesión durará unos 10-15 minutos.

Con este ejercicio **fortalecemos los músculos de las piernas**.

Deben tener **precaución las personas con la columna delicada e hiperlordosis**.

Ejercicios pre-Pilates

Ejercicio 1: columna hacia la colchoneta

- **POSICIÓN INICIAL:**

- Tumbados boca arriba.
- Piernas estiradas y pies juntos.
- Pelvis neutra.
- Brazos estirados a los lados con las palmas hacia abajo.
- Basculamos la pelvis hacia delante para disminuir la curvatura de la espalda.
- Soltando el aire, metemos el ombligo como si quisiésemos tocar la colchoneta y estiramos una pierna alargándola hacia el techo.

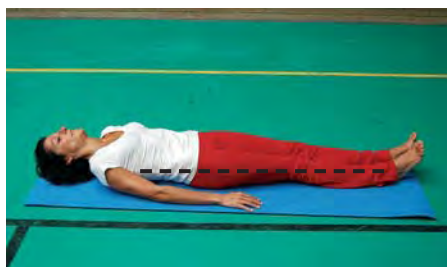
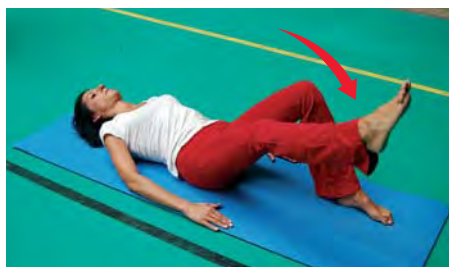


- Cogemos aire manteniendo la posición.
- Soltamos de nuevo el aire subiendo la otra pierna.
- Manteniendo la espalda inmóvil, bajamos la pierna gradualmente (sin dejarla caer).

Ejercicio 2: 5-10-15

• POSICIÓN INICIAL:

- Tumbados boca arriba.
 - Piernas flexionadas.
 - Espalda plana (sin curvatura lumbar).
 - Pecho y hombros relajados.
 - Mentón ligeramente hacia dentro.
 - Brazos estirados a los lados con las palmas hacia abajo.
- Cogemos aire.
 - Al soltarlo, estiramos una pierna como si quisiésemos tocar el techo.
 - Cogemos aire manteniendo la postura unos 5 segundos.
 - En las siguientes espiraciones disminuimos el grado de amplitud: llevamos la pierna extendida junto a la rodilla contraria presionando ambas articulaciones, después bajamos la pierna hasta la pantorrilla y después hasta el tobillo.
 - Finalizamos el ejercicio volviendo a la posición inicial después de realizar las repeticiones con las dos piernas.



Ejercicio básico: *one leg circles*

Realizamos círculos con una pierna de un lado a otro. Lo repetiremos de 3 a 5 veces. Deben tener **precaución las personas con la columna delicada e hiperlordosis.**

Posición inicial

- Tumbados boca arriba.
- Pelvis neutra.
- Una pierna estirada y la otra a 90° del suelo (en vertical).
- Brazos estirados en el suelo a los lados.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.
- Metemos un poco la pierna elevada hacia el interior.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Realizamos un círculo con la pierna sin salir de los límites de la articulación en dirección al hombro contrario.



CONSEJOS

- El objetivo es **estabilizar la columna y la región pélvica.**

- Es muy importante **contraer bien los abdominales** para poder bajar sin problema.
- Fijaremos bien las caderas al suelo para no levantarlas al realizar los círculos.

MODIFICACIONES

- Podemos iniciar el ejercicio flexionando la pierna que está en el suelo (incluso puede flexionarse la otra si es necesario).
- Si hay mucha curvatura lumbar (hiperlordosis) se puede colocar una toalla enrollada o una almohada debajo. También se puede intentar aplanar más la espalda para que no quede casi hueco en las lumbares.
- Empezaremos con círculos pequeños e iremos progresando.
- Podemos potenciar el ejercicio con las piernas extendidas y las puntas de los dedos de los pies estiradas.

PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

- Al cambiar la pierna, se flexiona la que está en el aire contra el pecho y se cambia, abrazando la otra pierna antes de estirla hacia la vertical.
- Para pasar al *rolling like a ball* desde totalmente estirado con los brazos a los lados del cuerpo: subir la cabeza, después el tronco en flexión hasta sentarse (*roll up*).
- Llevar los glúteos hacia los talones y abrazarse las piernas (posición inicial *rollig like a ball*).



Rolling like a ball

Rolling like a ball (rodando como una pelota) es un ejercicio muy divertido y **útil para masajear la columna**, mejorar la estabilidad y relajar. Para realizarlo es necesario cumplir una serie de requisitos y nos ayudaremos con los ejercicios pre-Pilates y unas variantes de este ejercicio para conseguirlo. Esta sesión durará unos 10-15 minutos.

Este ejercicio consiste en un balanceo de atrás adelante rodando como una pelota. Lo repetiremos de 6 a 8 veces.

Deben tener **precaución las personas con la columna rígida, espondilitis y problemas en los discos vertebrales.**

Ejercicio pre-Pilates: balancín

• POSICIÓN INICIAL:

- Sentados.
 - Espalda recta.
 - Hombros conectados.
 - Enrollamos la cabeza vértebra por vértebra.
 - Nos abrazamos las piernas por los muslos.
- Vamos a despegar las puntas del suelo y concentrarnos en mantenernos en la posición con la espalda bien recta.
 - Empezamos a balancearnos poco a poco, hasta que consigamos bajar y apoyarnos en la zona lumbar.



Ejercicio pre-Pilates

- Siguiendo el ejercicio anterior, introduciremos la respiración.
- Dejamos los pies en el aire.
- Cogemos aire y contraemos bien los abdominales.
- Soltamos el aire dejándonos balancear cada vez con más amplitud.

👉 CONSEJOS

- No debemos tocar el suelo con la punta de los pies.

Ejercicio básico: *rolling like a ball*

Consiste en un balanceo de atrás adelante rodando como una pelota. Repetirlo de 6 a 8 veces.

Deben tener **precaución** las personas con la columna rígida, espondilitis y problemas de discos vertebrales.

Posición inicial

- Sentados.
- Piernas flexionadas.
- Pies en el aire (desplazando nalgas hacia delante y hacia los talones).
- Brazos rodeando los tobillos y manos apoyadas lo más cerca posible de los tobillos.
- Pasamos de poner la espalda recta a redondeada (como una pelota) (imaginaremos que queremos formar la letra «C» con la columna).
- Mantenemos los abdominales contraídos y hundimos bien el ombligo.

Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.
- Conservando la forma redondeada: rodamos hacia atrás.
- Inclinaamos la cabeza hacia delante (mentón cerca del pecho y nariz entre las rodillas), mirando al ombligo.
- Nos equilibramos apoyándonos sobre el cóccix.
- Rodamos hacia atrás, sin mover la cadera ni las rodillas, hasta la base de los omóplatos. Imaginaremos que queremos dejar marcada en la colchoneta la huella de la columna (no hay que rodar nunca sobre la nuca).
- Apoyamos los hombros pero no la cabeza.
- Los talones deben mantenerse cerca de las nalgas y la cabeza entre las rodillas.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Rodamos hacia delante:
 - Mantenemos la mirada hacia abajo.
 - Con los abdominales contraídos, rodamos hacia delante para volver al equilibrio del principio, manteniendo la posición de la pelota.
 - Estiramos la espalda sin apoyar los pies en el suelo.





👉 CONSEJOS

- El objetivo es **mejorar el equilibrio y la coordinación**.
- Si existe rigidez en la columna o lesiones en las rodillas, colocamos las manos detrás de las rodillas o con las manos separadas de las piernas.
- **No debemos darnos impulso con las piernas**, el ejercicio se realiza contrayendo el abdomen. Si existe lesión en la nuca o columna o escoliosis aguda, no realizaremos este ejercicio.

👉 MODIFICACIONES

- Podemos iniciar el ejercicio situando la cabeza muy cerca de las rodillas, apoyando sólo la zona lumbar.
- Si existe rigidez en la columna o lesiones en las rodillas, colocaremos las manos detrás de las rodillas o separadas de las piernas.

👉 PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

- Apoyamos las manos a los lados de la cadera y empujamos los glúteos hacia atrás hasta estirar las piernas.
- Retrocedemos hasta el centro de la colchoneta levantando las nalgas. Rodamos hacia atrás.



- Acercamos las rodillas hacia el pecho y preparamos las piernas para realizar el siguiente ejercicio, *single leg stretch*.

8 *Single leg stretch*

Single leg stretch (estiramiento de una pierna) es un ejercicio que fortalece el Centro, los abdominales y la espalda; trabaja la alineación corporal, ejercita la coordinación y la flexibilidad, y afina los glúteos. Esta sesión durará unos 5-10 minutos.

Este ejercicio consiste en un estiramiento de las piernas. Sirve para estirar el cuerpo en dos direcciones. Lo repetiremos de 5 a 10 veces.

Se recomienda tener precaución en problemas de rodilla, osteoporosis, cervicales, embarazo y hernia discal.

Colocación de la pelvis

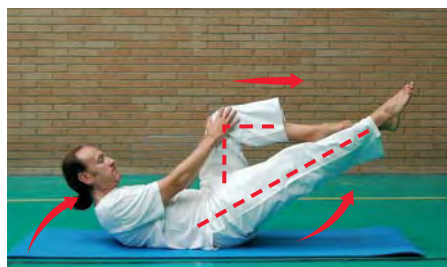
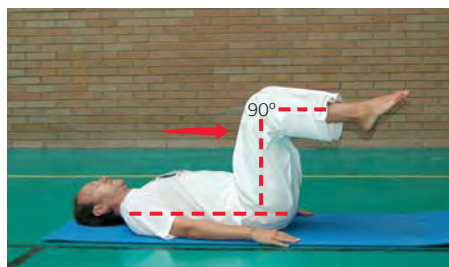
• POSICIÓN INICIAL:

- Tumbados boca arriba.
- Piernas flexionadas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Manos a los lados.
- Cabeza al frente, apoyada en la nuca.
- Realizamos un balanceo de la pelvis hacia el frente y hacia atrás.
- Colocaremos la pelvis en posición neutra (cabe la mano entre las lumbares y el suelo).
- Colocaremos la espalda plana (elevando el cóccix y metiendo el ombligo hacia dentro).

Modificación simple: piernas

• POSICIÓN:

- Tumbados boca arriba.
- Espalda plana (sin curvatura lumbar)



- Piernas flexionadas a 90°.
- Manos a los lados.
- Cabeza al frente, apoyada en la nuca.
- Estiramos una pierna a 45° y apoyamos las manos en la rodilla de la pierna flexionada.
- Vamos alternando, cambiando de pierna.

Deat bug (flexión de cadera)

Este ejercicio está diseñado para **reforzar los abdominales y extensores de cadera**. Se debe tener **precaución en el periodo de embarazo** y con la horizontalidad del sacro.

• POSICIÓN:

- Tumbados boca arriba.
- Piernas flexionadas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Cabeza al frente, apoyada en la nuca.
- Abdomen contraído y ombligo hacia dentro (activación del Centro).
- Cogemos aire elevando una pierna a 90°.
- Soltamos el aire volviendo a la posición.
- Repetimos con la otra pierna.



Ejercicio básico: single leg stretch

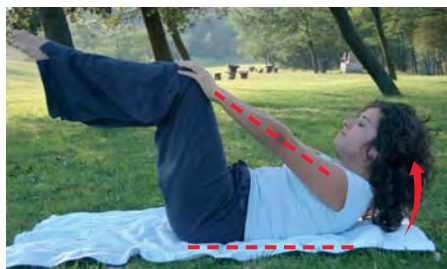
Consiste en un **estiramiento de las piernas** y sirve para extender el cuerpo en dos direcciones. Lo repetiremos de 5 a 10 veces.

Deben tener **precaución las personas con problemas de rodilla y de cervicales, osteoporosis, hernia discal y embarazadas**.

Posición inicial

- Decúbito supino (pág. 13).
- Piernas flexionadas a 90°.
- Espalda plana.

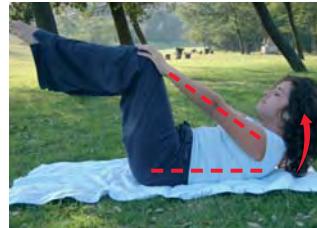
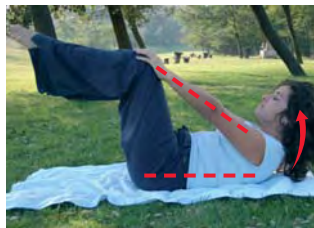
- Tronco elevado. Cuello levantado (imaginemos que tenemos unos libros muy pesados encima del estómago y que se tensan los abdominales).
- Escápulas elevadas del suelo menos el vértice inferior.
- Hombro conectado. Manos en las rodillas.
- Cogemos aire.



Ejercicio

1. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Contraemos los músculos abdominales.
- Estiramos una pierna, manteniéndola a 45° del suelo aproximadamente, a la vez que dirigimos la otra hacia el pecho.
- Si somos capaces, intentaremos mantener la pierna flexionada a 90° y el tronco elevado.



2. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.
- Volvemos a la posición inicial y realizamos el ejercicio con la otra pierna.

🗨️ CONSEJOS

- El objetivo es **trabajar la alineación corporal y estirar la espalda**, alargando la pierna sin mover las caderas.
- Si hay tensión cervical pondremos una almohada o toalla enrollada en las dorsales.
- Si existen problema de rodillas, pondremos las manos en el muslo.
- Si el problema es de columna o persona rígida, subiremos la pierna a más de 45°.
- Llevaremos el ombligo hacia la columna. Trabajaremos desde el Centro.
- Debemos fijarnos en el ángulo de 90° de las piernas.

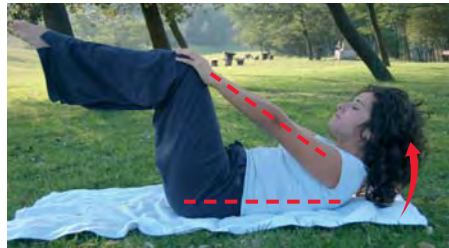
- Mantendremos la alineación correcta.
- Hay que apretar las nalgas al extender la pierna.

MODIFICACIONES

- Podemos concentrarnos primero en el abdomen y en la coordinación de las piernas y de los brazos, después avanzamos levantando la cabeza.
- Aumentamos el ángulo de la pierna extendida.
- Flexionamos la rodilla hasta el pecho empujando con los brazos sin levantar la cadera y manteniendo la alineación.

PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

- Apoyamos la cabeza en la colchoneta.
- Abrazamos las piernas a la altura de los tobillos para descansar.
- Nos colocamos en posición *double leg stretch*.



Double leg stretch

Double leg stretch (estiramiento de dos piernas) es un ejercicio muy útil para **ejercitar los pulmones, fortalecer el Centro y los abdominales**; también **estira la zona lumbar y las piernas**. Esta sesión durará unos 10 minutos.

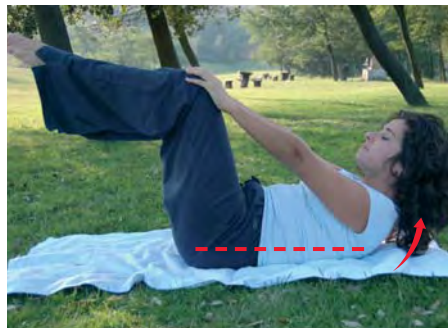
Este ejercicio consiste en un estiramiento de las piernas. Sirve para estirar el cuerpo en 2 direcciones. Lo repetiremos de 5 a 10 veces.

Deben tener **precaución las personas con problemas de rodilla y de cervicales, osteoporosis, hernia discal y embarazadas**.

Modificación simple: movimiento de brazos

- **POSICIÓN:**
 - Tumbado hacia arriba.
 - Piernas flexionadas a 90°.

- Manos en las rodillas.
- Espalda plana (sin la curvatura natural lumbar).
- Tronco elevado. Cuello levantado.
- Escápulas elevadas del suelo menos el vértice inferior.
- Hombro conectado. Codos levantados y hacia fuera.

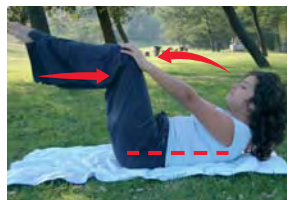
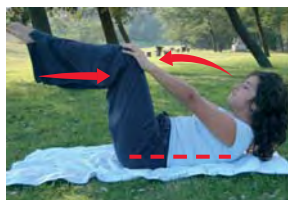


- Cogemos aire y contraemos abdominales metiendo el ombligo hacia la columna.
- Estiramos los brazos alargándolos hacia atrás a la altura de las orejas (imaginaremos que nadamos de espalda). Mantenemos unos segundos la posición.
- Soltamos el aire recogiendo los brazos haciendo un círculo hasta la posición inicial. Si tenemos problemas de nuca, brazos o cervicales, no debemos realizar el círculo.

Modificación simple: movimiento de piernas

• POSICIÓN:

- Igual que en el ejercicio anterior.
- Cogemos aire y contraemos abdominales metiendo el ombligo hacia la columna.
- Estiramos las piernas en un ángulo de 45° con los pies en flexión. Mantenemos unos segundos la posición.
- Soltamos aire recogiendo las piernas hasta la posición inicial.
- Si este ejercicio resulta duro, se puede empezar con una sola pierna hasta coger suficiente fuerza.



Femur arcs (arcos de fémur)

Este ejercicio **fortalece los músculos abdominales y flexores de la cadera**. Se debe tener precaución durante el periodo de embarazo y con la horizontalidad del sacro.

• POSICIÓN:

- Tumbado hacia arriba.
 - Piernas flexionadas y abiertas a la anchura de la cadera.
 - Manos a los lados.
 - Cabeza al frente con el cuello recto. Nos apoyamos en la nuca.
 - Espalda plana (sin curvatura natural lumbar).
 - Abdomen bien contraído.
- Cogemos aire y elevamos una pierna a 90°, y el brazo del mismo lado hasta la altura de las orejas.
 - Sin bajar completamente la pierna, elevamos la pierna y el brazo contrarios, así vamos alternando las piernas trabajando con la articulación de la cadera.



Ejercicio básico: *double leg stretch*

El ejercicio consiste en un estiramiento de las piernas y sirve para expandir el cuerpo en dos direcciones. Lo repetiremos de 5 a 10 veces.

Deben tener **precaución las personas con problemas de rodilla, cervicales, osteoporosis, hernia discal y embarazadas.**

Posición inicial

- Decúbito supino.
- Piernas a 90°.
- Manos en las rodillas.
- Espalda plana.
- Tronco elevado. Cuello levantado (imaginaremos que aguantamos en el estómago unos libros pesados que tensan los abdominales).

- Escápulas elevadas del suelo, menos el vértice inferior.
- Hombro conectado. Codos levantados y hacia fuera.

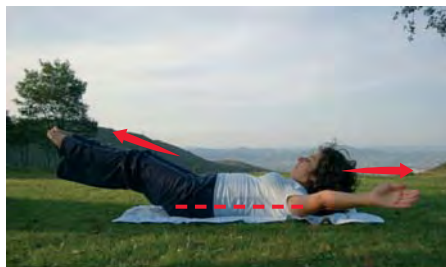
Ejercicio

1. INSPIRACIÓN:

- Cogemos aire por la nariz.
- Contraemos los abdominales, con el ombligo hacia la columna.
- Estiramos el cuerpo en dos direcciones opuestas a la vez (imaginaremos ser una goma elástica).
 - Brazos: estirados a la altura de las orejas.
 - Piernas: 45° del suelo. Pies en flexión (posición Pilates 2).
- La zona lumbar debe permanecer pegada a la colchoneta y el tronco inmóvil.
- Retenemos el aire unos segundos cerrando los brazos hasta la altura de las caderas.

2. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Realizamos un círculo con los brazos hacia los lados (imaginaremos que nadamos de espalda).
- A la vez, flexionamos las piernas.
- Dirigiremos brazos y piernas al abdomen.
- Anclamos la cadera.
- Posición inicial.



👉 CONSEJOS

- El objetivo es **ejercitar los pulmones estirando la zona lumbar y las piernas**.
- Debemos mantener en todo momento la espalda plana (sin curvaturas).
- Hay que contraer el abdomen y meter el ombligo.
- Las piernas y los brazos deben mantenerse estirados.
- Si existen problemas de rodillas, colocaremos las manos en los muslos (detrás de las rodillas).
- Si los problemas son de columna, no subiremos mucho las piernas.
- Si tenemos molestias de cuello, de nuca o de brazos, no realizaremos el movimiento de círculos.

👉 MODIFICACIONES

- Podemos estirar las piernas a 90° en vez de a 45°.

👉 PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

- Reposaremos la cabeza.
- Estiraremos las piernas hacia el cielo (a 90°) y cogemos una de ellas con las dos manos llevándola hacia el pecho, alargando la pierna contraria formando una tijera. Estiraremos la pierna flexionada.
- Colocaremos los pies en el suelo y realizaremos un *roll up* para subir y sentarnos.



10 Spine stretch

Spine stretch (estiramiento de la columna hacia delante) es el último ejercicio que se propone en este libro. Se trata de un **ejercicio de respiración y de un estiramiento de la columna**, fundamentalmente de la zona lumbar. Esta sesión durará unos 5-10 minutos.

Consiste en una flexión y extensión de espalda. Lo repetiremos 3-5 veces.

Se recomienda precaución en casos de columna rígida, espondilitis y problemas de discos vertebrales.

Ejercicios pre-Pilates: estiramiento

• POSICIÓN 1:

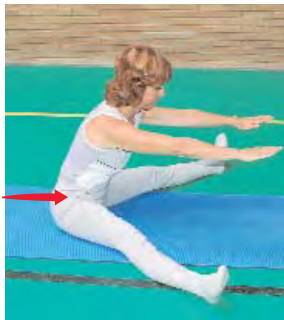
- Sentados.
- Piernas flexionadas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Nos agarramos los arcos plantares.
- Cogemos aire e inclinamos la cabeza llevando la nariz hacia el ombligo.
- Soltamos el aire y, con el tronco flexionado hacia delante, estiramos una pierna.
- Cogemos aire volviendo a la posición inicial.
- Repetimos con la otra pierna y después con las dos.
- Terminamos con *roll up* (rodando hacia arriba), manteniendo las piernas estiradas.



• POSICIÓN 2:

- Sentados apoyados en una pared (cabeza, hombros, espalda, nalgas).
- Espalda plana (sin curvatura lumbar).
- Piernas estiradas y abiertas a la anchura de las caderas.
- Hombros conectados y brazos al frente.

- Cogemos aire.
- Soltamos el aire inclinando primero el cuello, después las dorsales y después las lumbares, despegándonos de la pared.
- Los brazos deben ir a tocar las puntas de los pies (cuanto más estiradas podamos mantener las piernas mejor).
- Aguantar la posición unos segundos notando cómo se estira la espalda (la cabeza inclinada hacia el pecho).
- Cogemos aire de nuevo siguiendo el recorrido a la inversa hasta la posición inicial.



Ejercicio básico: *spine stretch*

Este ejercicio consiste en flexionar y extender la espalda. Debe repetirse de 3 a 5 veces.

Se debe tener **precaución en casos de columna rígida, espondilitis y problemas de discos vertebrales.**

Posición inicial

- Sentado.
- Espalda recta (imaginaremos apoyar la espalda en una pared).
- Hombros conectados y brazos al frente.
- Piernas separadas a la anchura de las caderas.
- Talones contra el suelo.
- Rodillas mirando hacia el cielo.
- Cabeza recta, al inspirar, llevarla al pecho.

Ejercicio

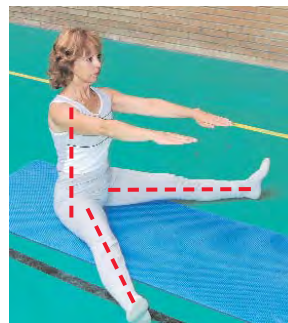
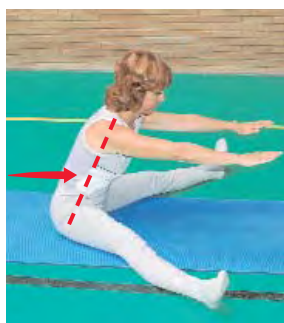
1. ESPIRACIÓN:

- Soltamos el aire por la boca.
- Flexión de la columna (vértebra a vértebra).

- Empujar con los talones.
- Contraer los abdominales hacia dentro en la flexión para profundizar en el estiramiento y expulsar todo el aire de los pulmones (imaginaremos que hay que hacer una «C» con toda la columna o que tenemos un balón entre el estómago y las piernas).

2. INSPIRACIÓN

- Cogemos aire por la nariz.
- Extensión gradual y de abajo arriba de la columna (45° y 90°); nos imaginaremos que queremos pegar de nuevo la espalda a la pared.
- Seguiremos empujando con fuerza los talones.
- Posición inicial.
- Nos concentramos en la respiración y en «abrir» la zona lumbar.



CONSEJOS

- El objetivo es **estirar la espalda y ejercitar la respiración**.
- Anclaremos las caderas para no desplazarlas (huesos de las caderas justo encima de las nalgas).
- No debemos desplomarnos hacia delante al flexionar el tronco.
- La cabeza debe ser la última parte del tronco en elevarse, mientras se reincorpora para volver a la posición inicial.
- Al rodar hacia arriba, estiraremos la columna creando un espacio entre cada vértebra sin desplazarse hacia atrás.
- **Las rodillas no deben girar hacia dentro** al flexionar el tronco hacia delante.
- Los pies deben estar flexionados en línea con toda la pierna.
- Si hay problemas de rodillas o la persona es muy rígida, flexionaremos las rodillas.
- Si la persona es especialmente rígida, además puede realizar un estiramiento adicional sujetándose los arcos plantares y, con el tronco flexionado hacia delante,

estirar primero una pierna (y volver a flexionarla) y repetir con la otra. Por último, puede hacerse con las dos piernas a la vez y terminar rodando hacia arriba intentando mantener las piernas estiradas.

- Si se tienen molestias o tensión en la zona lumbar, se reducirá la amplitud del movimiento.
- Si los problemas están en los hombros, dejar las manos sobre la colchoneta deslizándolas hacia delante durante el movimiento.
- Si la nuca está delicada, no debemos forzar la posición de la cabeza.

MODIFICACIONES

- Flexionaremos un poco las rodillas .

PASO AL SIGUIENTE EJERCICIO

- Nos cogemos los tobillos con ambas manos. Los dirigiremos hacia la cadera con las piernas abiertas y los brazos hacia dentro.



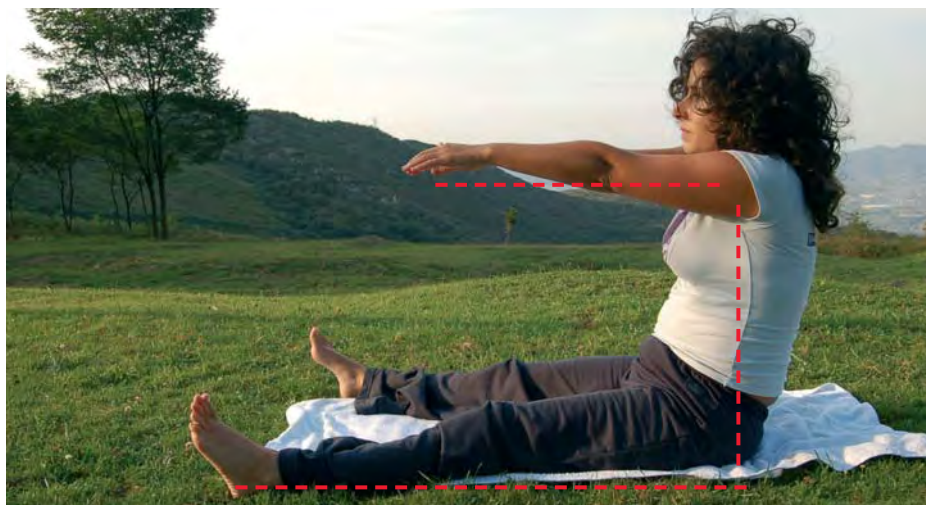
Estiramientos

Para finalizar los ejercicios, podemos realizar unos simples estiramientos.



Estiramientos de espalda

- **POSICIÓN:**
 - Sentados.
 - Espalda y cabeza rectas.
 - Hombros conectados.
 - Piernas estiradas y abiertas (la apertura de las piernas dependerá de la flexibilidad de cada persona).
- Cogemos aire.
- Soltamos el aire intentando tocar con las dos manos la punta de uno de los pies (estirando bien la espalda). Mantenemos la posición unos segundos y lo repetimos 5 veces.
- Lo mismo con el otro lado.



Estiramientos de isquiotibiales

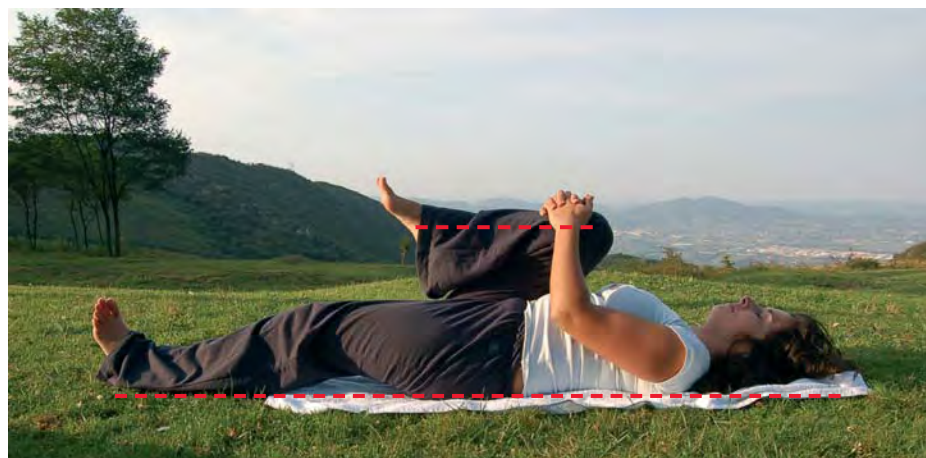
- **POSICIÓN:**
 - Tumbados boca arriba.
 - Pelvis neutra.
 - Hombros conectados.
 - Cabeza recta y apoyada en la nuca.



- Cogemos aire.
- Soltamos el aire subiendo una pierna extendida hasta alcanzar la vertical. No debe flexionarse la pierna; de ser así, reduciríamos el ángulo de amplitud. Para estirar más, extenderemos el pie (paralelo al suelo).
- Repetimos con la otra pierna.

3 Relajación de cadera

- **POSICIÓN:**
 - Tumbados boca arriba.
 - Espalda plana (sin curvatura lumbar).
 - Hombros conectados.
 - Cabeza recta y apoyada en la nuca.
- Cogemos aire.
- Soltamos el aire llevando una pierna hacia el pecho y abrazándola. Mantenemos la posición unos segundos y lo repetimos 5 veces.
- Efectuamos lo mismo con la otra pierna.



4 Relajación de espalda

- **POSICIÓN:**
 - Sentados sobre los talones.
 - Espalda recta.

- Hombros conectados y manos apoyadas en nuestras rodillas.
- Cabeza recta mirando a un punto.
- Cogemos aire.
- Soltamos el aire bajando la espalda y llevando los brazos lo más lejos posible.
- Mantenemos la posición un momento, notando cómo se estira la espalda.



Programa principal

Ahora que ya conocemos y dominamos todos los ejercicios, vamos a practicarlos como en una clase de Pilates. A partir de este momento, podemos realizar los ejercicios básicos, complementándolos con algún ejercicio de calentamiento y estiramiento que hemos visto hasta ahora.

Disponer de poco tiempo, no es una excusa. Sólo debemos reducir el número de ejercicios que se van a realizar (pero sin saltarse el orden).

Mini-programas

Para la gente que tiene prisa hemos creado una tabla de ejercicios específica.

TRABAJO DIARIO	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de respiración • Estiramiento del cuello 	Para avanzar más rápidamente, recomendamos hacer estos ejercicios a diario. Se pueden practicar en cualquier lugar y a cualquier hora
PARA ALIVIAR EL ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hundred</i> (cien) • <i>Roll up</i> (rodar hacia arriba) • <i>One leg circles</i> (círculos con una pierna) 	Al final de una larga jornada de trabajo o durante la comida; su objetivo es estimular el músculo y sosegar la mente
EN EL DESCANSO DEL TRABAJO	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios pre-Pilates • Aprendiendo a respirar • <i>Roll up</i> • <i>One leg circles</i> 	Se pueden modificar algunos de los ejercicios para adaptarlos a nuestro entorno laboral (se describen a continuación)
SI TIENES DIFICULTAD PARA DORMIR	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Rolling like a ball</i> 	Es un ejercicio muy útil para masajear la espalda

En el descanso del trabajo

Durante el horario laboral **realizamos tareas en posiciones estáticas** (mucho tiempo de pie, sentados o delante de un ordenador) **e incorrectas** (postura de la espalda, movimientos repetitivos, etc.). **Esto provoca la sobrecarga de los músculos** y, por lo tanto, problemas a largo plazo.

Para cuidarnos, es muy recomendable hacer ejercicio. Por ejemplo:

- Las personas que tienen un trabajo activo la mayor parte del tiempo deberían practicar algunos ejercicios de calentamiento para que sus músculos estuviesen preparados para el esfuerzo que van a realizar. Estas personas suelen padecer principalmente tirones y roturas fibrilares que, si no se cuidan, pueden entorpecer su labor diaria.
- Las personas con un trabajo sedentario o que les obliga a realizar ejercicios repetitivos **deberían hacer pequeñas movilizaciones** (rotación de hombros, estiramientos de brazos y piernas, etc.) **durante la jornada de trabajo** y practicar de forma continua algún tipo de ejercicio.



Estas personas suelen padecer principalmente contracturas, sobre todo de origen crónico.

Para todos estos trabajadores, y para las amas de casa, podemos aplicar los ejercicios anteriores, ajustándolos a cada una de nuestras necesidades. Un ejemplo de ello se expone a continuación.

Ejercicios pre-Pilates

Son sencillos de utilizar y adaptar. Incluso podemos realizar ejercicios de calentamiento, estiramiento y de posiciones Pilates. Unos ejercicios específicos para el cuello serían:

- **Flexión frontal:**

- Sentados con la cabeza recta y las manos sobre la frente.
- Hacemos fuerza con la cabeza para llevarla hacia delante.
- Realizamos lo mismo pero ahora mirando al frente.



Flexión frontal

- **Flexión lateral:**

- Apoyamos la mano en la sien y tratamos de llevar la cabeza hacia el hombro ofreciendo resistencia con el brazo. Repetimos con el otro lado.

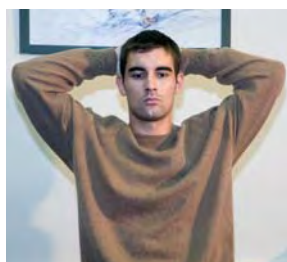
- **Flexión posterior:**

- Manos en la parte alta de la nuca. Presionamos hacia delante con los brazos, mientras desplazamos la cabeza hacia atrás.

- **Rotación de cabeza** (vista anteriormente en el «Decálogo de ejercicios básicos»).



Flexión lateral



Flexión posterior



Rotación de la cabeza

Aprendiendo a respirar (págs. 19-23)

Las **manos en los costados**, de pie o sentados, aplicaremos la **respiración** con la activación del Centro y la **contracción de los esfínteres**.

Roll up (págs. 69-71)

Sentados en una silla, con las **manos relajadas a los lados**, iniciamos la **curvatura del cuello** y después de la espalda intentando llegar a las rodillas (la punta de los dedos va a tocar la punta de los pies). Debemos recordar aplicar la respiración del ejercicio.

One leg circles (págs. 72-75)

Sentados en una **silla**, **estiramos la pierna hasta dejarla horizontal** (separándola del asiento). Nos apoyamos con las manos en los laterales e iniciamos los círculos con la respiración que indica el ejercicio.



Aprendiendo a respirar



Roll up



One leg circles

Ejercicios para las manos y los pies

Además de los propuestos hasta ahora, el siguiente paso es avanzar en el método con ejercicios más complejos que también trabajen la musculatura y articulaciones de las manos y los pies. Esto reforzará también la musculatura de la parte inferior de los brazos y las piernas.

Antes de iniciarlos, **es importante tener en forma una de las partes del cuerpo con la que más trabajamos** y a la que pocas veces prestamos atención: las manos, las muñecas, los tobillos y los pies.

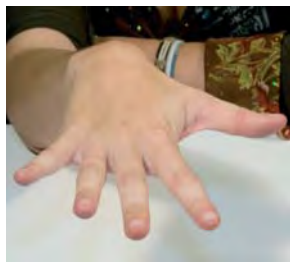
Muchas personas se encuentran aquejadas de tendinitis en las manos, las comúnmente conocidas como «muñecas abiertas», debilidades musculares, etc. Para prevenir todas estas molestias, basta con realizar unos simples ejercicios diarios. Los profesionales del quiromasaje trabajan continuamente con sus manos y practican un calentamiento diario, del cual hemos recogido algunos ejercicios para mejorar nuestra condición física, algunos de los cuales podemos aplicar también en nuestros pies. Estas sesiones durarán unos 3-5 minutos y los repetimos de 5 a 10 veces.

Abanico

Al principio, podemos empezar realizándolo con una mano y, cuando cojamos destreza, realizarlo con ambas manos.

- Ponemos **la palma de la mano estirada**.
- **Cerramos la mano dedo a dedo**, empezando por el quinto dedo (dedo meñique) y terminando por el pulgar.
- **Abrimos de nuevo la mano dedo a dedo**, empezando ahora por el primer dedo (dedo pulgar). Es importante no mover la muñeca, sólo los dedos (estirándolos al máximo).

Podemos imaginar que estamos realizando un giro de muñeca para bailar unas sevillanas, pero, isin girar la muñeca!



Rotación y circunducción de dedos

Este ejercicio se puede realizar tanto con las manos como con los pies.

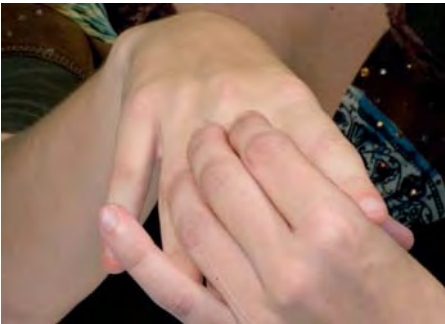
- Estiramos una mano y, con la otra, realizamos el ejercicio dedo a dedo.
- Cogemos todo el dedo e **intentamos hacer una torsión**.
- Sujetando la parte más distal del dedo (en el nacimiento de la uña) **se realizan giros hacia un lado y hacia el otro**, empezamos por el quinto dedo y terminamos por el primer dedo.



Hiperextensión de dedos y mano

Este ejercicio se puede realizar tanto con las manos como con los pies.

Una mano extendida sujeta con los cuatro dedos de la otra mano estirando por regiones toda la mano, hasta terminar en la punta de los dedos.



Posición de yoga

Juntamos la yema de los dedos de una mano con las de la otra. Relajamos un poco las articulaciones de los dedos hasta que se flexionen levemente.

Desde esta posición **hacemos fuerza poniendo una mano contra la otra.**



Posición de yoga

Cruzar y estirar los dedos

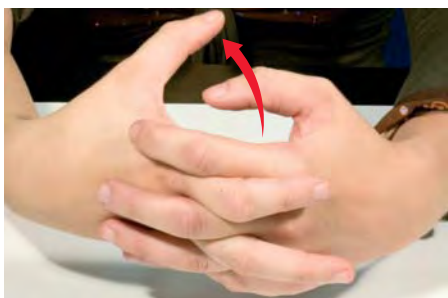
Con los brazos estirados, **cruzamos los dedos de ambas manos y los estiramos haciendo un giro con la manos.** Pasamos alternativamente de la posición con las palmas de las manos hacia dentro a la posición con las palmas hacia fuera.



Cruzar y estirar los dedos

Con las manos cruzadas, subir y bajar pulgares

Cerramos los puños y movemos los pulgares haciendo una circunferencia sobre la cara externa del segundo dedo.



Estos pequeños ejercicios **contribuirán** en gran medida **a evitar molestias y tensiones innecesarias.**

Rotación de los pies

- **Tumbados boca arriba** con una pierna flexionada y la otra en vertical (a 90° del suelo).
- Realizamos círculos con el pie, hacia dentro y hacia fuera.

Extensión y flexión de los pies

- Tumbados boca arriba.
- Piernas estiradas.
- Flexionamos las puntas de los pies, como si quisiéramos tocar el techo con los dedos, y empujamos los talones hacia el suelo.
- Volvemos a la posición inicial.
- Estiramos las puntas de los pies, como si quisieramos tocar el suelo con los dedos, y también empujamos los talones en dirección hacia el cuerpo.



Rotación de los pies



Extensión y flexión de los pies

Resumen y recomendaciones

- Es un método sencillo que puede realizarse en cualquier sitio, como en casa, la oficina, el campo, el gimnasio, etc.
- Se puede practicar de forma individual o en grupos reducidos de un máximo de 12 personas.
- Se aconseja realizar de 1 a 2 sesiones por semana.
- Cada sesión durará 60 minutos aproximadamente.
- Constará de:
 - Estiramientos iniciales.
 - Ejercicios Pilates.
 - Estiramientos finales.
- Material necesario:
 - Ropa cómoda (a ser posible de deporte).
 - Colchoneta.
 - Equipo de aparatos especiales de Pilates.
- Material complementario:
 - Toalla.
 - Sábana.
 - Espejo.
 - Silla.
- Los principales beneficios son:
 - Musculares.
 - Suelo pélvico.
 - Articulares.
 - Aumento de la agilidad y el equilibrio.
 - Posturales.
 - Respiratorios.
 - Psicológicos.
 - Vitalidad y fuerza.
 - Equilibrio.

Aprendiendo a respirar (págs. 62-63)

5 minutos



Estiramientos y relajación (págs. 64-65)

3 minutos



Ejercicio 1

Ejercicio 2

The hundred (págs. 65-67)

- 5 minutos
- 10 repeticiones



Ejercicio

Transición

Pre-Pilates y variantes del roll up (págs. 67-69)

- 10-15 minutos
- 3-4 repeticiones



Ejercicio 1

Ejercicio 2

Roll up (págs. 69-72)

- 5 minutos
- 5 repeticiones



Ejercicio subir roll up



Ejercicio bajar roll over

Paso al siguiente ejercicio

One leg circles (págs. 72-75)

- 10-15 minutos
- 3-5 repeticiones



Ejercicio 1

Ejercicio 2

Paso al siguiente ejercicio

Rolling like a ball (págs. 75-79)

- 10-15 minutos
- 6-8 repeticiones



Ejercicio balancín

Ejercicio básico

Paso al siguiente ejercicio

Single leg stretch (págs. 79-82)

- 5-10 minutos
- 5-10 repeticiones



Modificación simple

Deat bug

Ejercicio básico

Paso al siguiente ejercicio

Double leg circles (págs. 82-86)

- 10 minutos
- 5-10 repeticiones



Movimiento de brazos



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de piernas



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos



Movimiento de brazos

Ejercicio básico

Paso al siguiente ejercicio

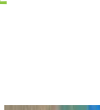
Spine stretch (págs. 86-90)

- 5-10 minutos
- 3-5 repeticiones



Ejercicio pre-Pilates: estiramiento. Posición 1

Ejercicio pre-Pilates: estiramiento. Posición 2



Ejercicio spine stretch

Paso al siguiente ejercicio

Estiramientos (págs. 90-93)

- 5 minutos



Estiramientos de espalda



Estiramientos de isquiotibiales



Relajación de cadera



Relajación de espalda

TIEMPO APROXIMADO: 60 MINUTOS

En el descanso

trabajo (págs. 94-96)

- 5 minutos
- 5 repeticiones



FLEXIÓN
FRONTAL



FLEXIÓN
LATERAL



FLEXIÓN
POSTERIOR



ROTACIÓN
DE LA CABEZA



Aprendiendo
a respirar



Roll up



One leg
circles

Ejercicios pre-Pilates

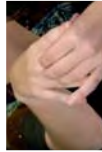
Ejercicios para las manos y los pies (págs. 97-100)

- 3-5 minutos
- 5-10 repeticiones



Abanico

Rotación y circunducción
de dedos



Hiperextensión de dedos
y mano

Posición
de yoga

Cruzar y estirar los dedos

Con las manos cruzadas,
subir y bajar pulgares



Rotación
de los pies



Extensión y flexión
de los pies



Bibliografía

Aparicio E, Pérez J. *El auténtico método Pilates: el arte del control*. Madrid: Martínez Roca Ed; 2006.

Asociación Española de Pilates, Tai Chi y Qi Gong. *Curso de Pilates: teoría y práctica*. Desarrollado por la Asociación Española de Pilates, Tai Chi y Qi Gong. Madrid, 2005.

Baunard H. *El método Pilates*. Disponible en URL: <http://www.enbuenasmanos.com>.

Baunard H. *El método Pilates, el centramiento*. Disponible en URL: <http://www.enbuenasmanos.com>.

Baunard H. *El método Pilates, fluidez y aislamiento*. Disponible en URL: <http://www.enbuenasmanos.com>.

Baunard H. *El método Pilates, movilización y estabilización*. Disponible en URL: <http://www.enbuenasmanos.com>.

Baunard H. *El método Pilates y la respiración*. Disponible en URL: <http://www.enbuenasmanos.com>.

Beguiristain Milton K, Granados Carrillo C, Jiménez Sauri G. *Manual de Pilates. Curso de Especialidad en FEDA-Pilates*. Desarrollado por la Federación Española de Aerobic y Fitness. Madrid, 2004.

Bertossi FE. *El concepto de columna neutra*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.

Bertossi Ferrari E. *Rehabilitación basada en ejercicios*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.

Brignell R. *Pilates para principiantes*. Barcelona: Robinbook; 2005.

- Calais-Germain B. *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: La Liebre de Marzo; 2003.
- Cárceles R, Cos F. *Curso introductor con fitball*. Desarrollado por Peak Pilates. Madrid, 2006.
- Cárceles R, Cos F. *Curso introductor de matwork*. Desarrollado por Peak Pilates. Madrid, 2006.
- Equipo de fibromialgia de Bersant Clinique. *Fibromialgia*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>. Marzo 2001. Actualización en Marzo 2003 y Febrero 2004.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *¿Cómo debe ser la técnica Pilates?* Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>. 1996.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *¿En qué consiste la técnica Pilates?* Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Aplicaciones de la técnica Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>. 1996.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Calidad de vida y ejercicios Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>. 1996.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Cambios corporales con ejercicios Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Colon irritable*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Ejercicios Pilates en el embarazo*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Equipos para Pilates salud*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Hipertensión y ejercicio*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>. 1996.
- Equipo Pilates Salud de Bersant Clinique. *Lumbago, rehabilitación y Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Feneis H. *Nomenclatura anatómica ilustrada*. Barcelona: Masson-Salvat; 1994.
- Fernández M. *El sistema gimnástico de moda en Hollywood... y en España*. Magazine. Disponible en URL: <http://www.elmundo.es>. Marzo, 2004.
- Huerta Cancino M. *Pilates salud anciano mayor*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Kries J. *El método Pilates plus*. Barcelona: Robinbook; 2003.
- López A. *Beneficios para la salud y la mente*. Disponible en URL: <http://www.elmundo.es>. Diciembre 2003.
- López A. *El ejercicio de las estrellas desciende a la calle*. Disponible en URL: <http://www.elmundo.es>. Octubre 2003.

- López A. *Esfuerzo y constancia, la pereza no va unida a estos ejercicios*. Disponible en URL: <http://www.elmundo.es>. Noviembre 2003.
- Panea A. *Método Pilates*. Disponible en URL: <http://www.pulevasalud.com>. Marzo, 2004. Actualización, Abril 2004.
- Panea A. *Método Pilates: el elegido por las estrellas*. Disponible en URL: <http://www.terra.es>
- Santos A. *La estabilización del núcleo en el Método Pilates*. Disponible en URL: <http://www.metodopilates.es>. 2005.
- Santos A. *La respiración en el método Pilates*. Disponible en URL: <http://www.metodopilates.es>. 2005.
- Simón C. *Pilates: el ejercicio completo*. Disponible en URL: <http://www.ondasalud.com>. Septiembre 2004.
- Sin autor específico. Página web destinada al método Pilates. <http://www.metodopilates.es>
- Sin autor. *La revolución en Pilates*. Disponible en URL: <http://www.mujereshoy.com>. Octubre, 2003.
- Sin autor. *Método Pilates*. Disponible en URL: <http://www.mujeraldia.com>.
- Sin autor. *Reforzar los músculos y concentrar la mente*. Disponible en URL: <http://revistaconsumer.es>. Sep. 2003.
- Sobrín Valbuena CV. *Apuntes de osteopatía estructural*. Desarrollado en el Curso de Osteopatía. Málaga, 2004.
- Sobrín Valbuena CV. *El método Pilates y la enfermería (III)*.
- Sobrín Valbuena CV. *El método Pilates y su aplicación sanitaria (I y II)*.
- Sobrín Valbuena CV. *Instructor del método Pilates. Salud y ejercicio físico*. Desarrollado para los cursos de monitor de Pilates. León, 2006.
- Sobrín Valbuena CV, Moya A. *El método Pilates*. Revista Vida Estética.
- Stewart K. *Método Pilates en casa*. Mens Sana, 2006.
- Toro Olivares P. *Ejercicios Pilates en pacientes reumáticos*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Toro Olivares P. *Sobrepeso y su manejo con método Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Zepeda Ramires J. *Respiración en Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>.
- Zepeda Ramírez J. *Calidad de vida y ejercicios Pilates*. Traducción disponible en URL: <http://www.bersantclinique.cl>. 1996.