

# PILATES SUELO

PRINCIPIOS BÁSICOS - CALENTAMIENTO - EJERCICIOS

María Luisa Moro Díaz



# Pilates Suelo

**María Luisa Moro Díaz**



**Pilates Suelo**

**ISBN: 978-84-616-9673-4**

**(c) Copyright María Luisa Moro Díaz, 2014**

**Todos los Derechos Reservados.**

**Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte,  
ni registrada ni trasmisita por sistemas de información sin autorización del autor.**

**feelpilates@hotmail.com**

**Teléfono: 916266142**

**C/Mónaco, 52 y C/Módena, 51**

**C. C. El Soho de las Rozas (Európolis)**

**28232 Las Rozas - Madrid**

**Modelo monitora:**

**Luisa González Moro**

**Diseño y maquetación:**

**Ricardo Rodríguez - info@studio74.es**

**Fotografía:**

**Estudio Fotográfico Bracia - luis@bracia.es**

**Imágenes del glosario:**

**123rf.com**

**Impreso por:**

**Grafistaff, S.L.**

**Todas las marcas comerciales registradas citadas son propiedad de sus respectivas dueños.**





# ÍNDICE



*the essence of*



## INTRODUCCIÓN

|   |    |
|---|----|
| <u>PRÓLOGO</u>                                  | 6  |
| <u>JOSEPH H. PILATES. BIOGRAFÍA</u>             | 8  |
| <u>CONOCE EL MÉTODO PILATES</u>                 | 10 |
| <u>FILOSOFÍA Y CONCEPTOS DEL MÉTODO PILATES</u> | 12 |

## PRINCIPIOS BÁSICOS

|  |    |
|--|----|
| <u>1. RESPIRACIÓN</u>                                    | 16 |
| <u>2. COLOCACIÓN DE LA ZONA LUMBO-PÉLVICA</u>            | 18 |
| <u>3. COLOCACIÓN DE LA CAJA TORÁCICA</u>                 | 20 |
| <u>4. MOVILIZACIÓN Y ESTABILIZACIÓN DE LAS ESCÁPULAS</u> | 22 |
| <u>5. COLOCACIÓN DE LA CABEZA Y LA COLUMNAS CERVICAL</u> | 24 |

## CALENTAMIENTO

|   |    |
|---|----|
| <u>1. RESPIRACIÓN</u>                               | 28 |
| <u>2. COLOCACIÓN DE LA ZONA LUMBO-PÉLVICA</u>       | 29 |
| <u>3. MOVIMIENTOS DE ESCÁPULAS</u>                  | 30 |
| <u>4. MOVIMIENTOS DE BRAZOS: TIJERAS Y CÍRCULOS</u> | 32 |
| <u>5. ROTACIÓN DE TRONCO</u>                        | 34 |
| <u>6. ESTIRAMIENTO DEL GATO</u>                     | 35 |
| <u>7. ROTACIÓN DE CADERA</u>                        | 36 |
| <u>8. ELEVACIÓN DE PELVIS</u>                       | 38 |
| <u>9. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CRÁNEO-VERTEBRAL</u>      | 39 |

## EJERCICIOS DE SUELO

|  |    |
|--|----|
| <u>1. FLEXIÓN ABDOMINAL</u>  | 42 |
| <u>2. PREPARACIÓN A LA EXTENSIÓN TORÁCICA</u>  | 44 |
| <u>3. POSICIÓN DE DESCANSO</u>   | 46 |
| <u>4. RODAR UN POCO HACIA ATRÁS</u>  | 47 |
| <u>5. RODAR UN POCO HACIA ATRÁS CON ROTACIÓN DE TRONCO</u>   | 48 |
| <u>6. CIEN</u>   | 50 |
| <u>7. SUBIR A LA POSICIÓN DE PELOTA</u>  | 52 |
| <u>8. SERIES BOCA ARRIBA CON UNA PIerna:</u>   | 54 |
| CÍRCULOS CON UNA PIerna • PATADA CON UNA PIerna •<br>MOVILIZACIÓN DE CADERA • ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES |    |
| <u>9. RODAR ARRIBA</u>   | 58 |
| <u>10. ESTIRAMIENTOS ALTERNOS DE UNA PIerna</u>  | 60 |
| <u>11. OBLICUOS</u>  | 62 |
| <u>12. CRISS CROSS</u>   | 63 |
| <u>13. ESTIRAMIENTO DE LAS DOS PIERNAS</u>   | 64 |
| <u>14. SIERRA</u>  | 66 |
| <u>15. CUÁDRICEPS DE RODILLAS</u>  | 68 |
| <u>16. PROGRESIONES DE LA ELEVACIÓN DE PELVIS:</u>   | 70 |
| BASCULACIÓN DE PELVIS • ELEVAR PELVIS DESDE SENTADO  |    |
| <u>17. TIJERAS</u>   | 72 |
| <u>18. ELEVACIÓN DE RODILLAS EN CUATRO APOYOS</u>  | 73 |
| <u>19. FONDOS DE BRAZOS</u>  | 74 |
| <u>20. EXTENSIÓN DE UNA PIerna TUMBADO BOCA ABAJO</u>  | 75 |
| <u>21. SERIES LATERALES CON UNA PIerna:</u>  | 76 |
| ELEVAR Y BAJAR UNA PIerna • CÍRCULOS CON UNA PIerna  |    |
| <u>22. ESTRELLA</u>  | 78 |
| <u>23. SENTADILLAS</u>   | 79 |
| <u>24. ZANCADA ATRÁS</u>   | 80 |
| <u>25. SIRENITA</u>  | 81 |
| <u>26. FLEXIÓN DE TRONCO</u>   | 82 |
| <u>27. PIRÁMIDE</u>  | 83 |
| <u>28. ESTIRAMIENTO DEL GATO</u>   | 84 |
| <u>29. POSICIÓN DE DESCANSO</u>  | 85 |

## GLOSARIO

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <u>GLOSARIO DE TÉRMINOS ILUSTRADO</u> | 86 |
|---------------------------------------|----|

## PRÓLOGO



María Luisa Moro Díaz

El 19 julio de 1997 sufrió un accidente de tráfico que me produjo una fractura de arco posterior de C7, con la gran suerte de que aún estoy aquí y puedo mover todo mi cuerpo. Tras una buena temporada en el hospital, seis meses con un collarín desde la barbilla hasta el pecho, un año de baja y un año de rehabilitación, las secuelas que la fractura me había dejado eran: constantes mareos, dolores de cabeza, zumbidos de oídos, contracturas musculares crónicas, en resumen, un sinfín de molestias que no me permitían hacer una vida normal.

Siempre había sido una persona activa y muy deportista y ahora mi vida había cambiado por completo pero yo no me resignaba a tener una calidad de vida tan deficiente, así que busqué cualquier cosa que pudiera ayudarme a mejorar para poder dejar de tomar medicación y tener una vida normal, sin tener que pasar por un quirófano.

Y buscando, un buen día, encontré a alguien que más tarde se convertiría en mi primer maestro de Pilates. David Merlo, bailarín y monitor de Pilates, fue la persona con la que comencé mis clases como alumna y tras unos meses practicando Pilates, mi vida comenzó a volver a la normalidad. No podía creer que con este método de ejercicio prácticamente habían desaparecido las secuelas que me había dejado mi lesión. Me pareció algo tan increíble que decidí dedicarme a Pilates por completo y así fue como comencé a estudiar este apasionante método de ejercicio. Si en mí había obrado un milagro yo quería ayudar a otras personas a dar el mismo paso. David, nunca podré agradecerte lo suficiente que fueras mi primer maestro, fuiste la primera

persona que me enseñó a practicar Pilates y me contagiaste tu entusiasmo hasta el punto de dedicarme a él en cuerpo y alma, GRACIAS de todo corazón.

Continué mis estudios del método Pilates en distintas escuelas españolas y extranjeras, con maestros de todo el mundo (España, EE.UU., Canadá, México, Italia, etc.) hasta completar la formación más extensa que hay ahora mismo tanto en suelo con pequeños aparatos (*swiss ball, Bosu®, rulo de foam, pelotas de peso, soft ball, fitness circle, spine supporter, spine corrector, banda elástica, picas, etc.*) como en máquinas (*reformer, cadillac, stability chair, barrels, etc.*) poblaciones especiales (lesiones, enfermedades, prenatal, etc).

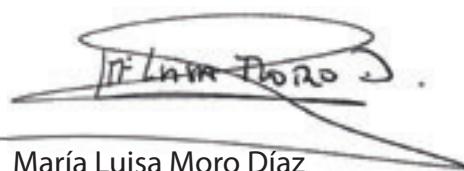
Tras años trabajando como monitora de Pilates en gimnasios, centros culturales, entrenamientos personales a domicilio y en cualquier sitio donde pudiera adquirir experiencia, decidí que sólo impartiría clases de Pilates en lugares donde pudiera hacer un trabajo de calidad, es decir, con grupos reducidos o clases privadas, ya que un método de ejercicio tan preciso como este no debe ser impartido en grandes grupos donde un monitor no puede controlar si sus alumnos realizan los ejercicios de forma correcta, lo cual es la base de un buen entrenamiento.

Comencé a trabajar en estudios de Pilates, llegando a ser la directora del área de Pilates en un centro de fisioterapia, osteopatía y Pilates, pero como siempre la vida te da lo que necesitas en cada momento, mi trabajo en este centro terminó y eso me dió pie a comenzar una nueva andadura y crear lo que hoy es el centro de mi vida, mi propio estudio:

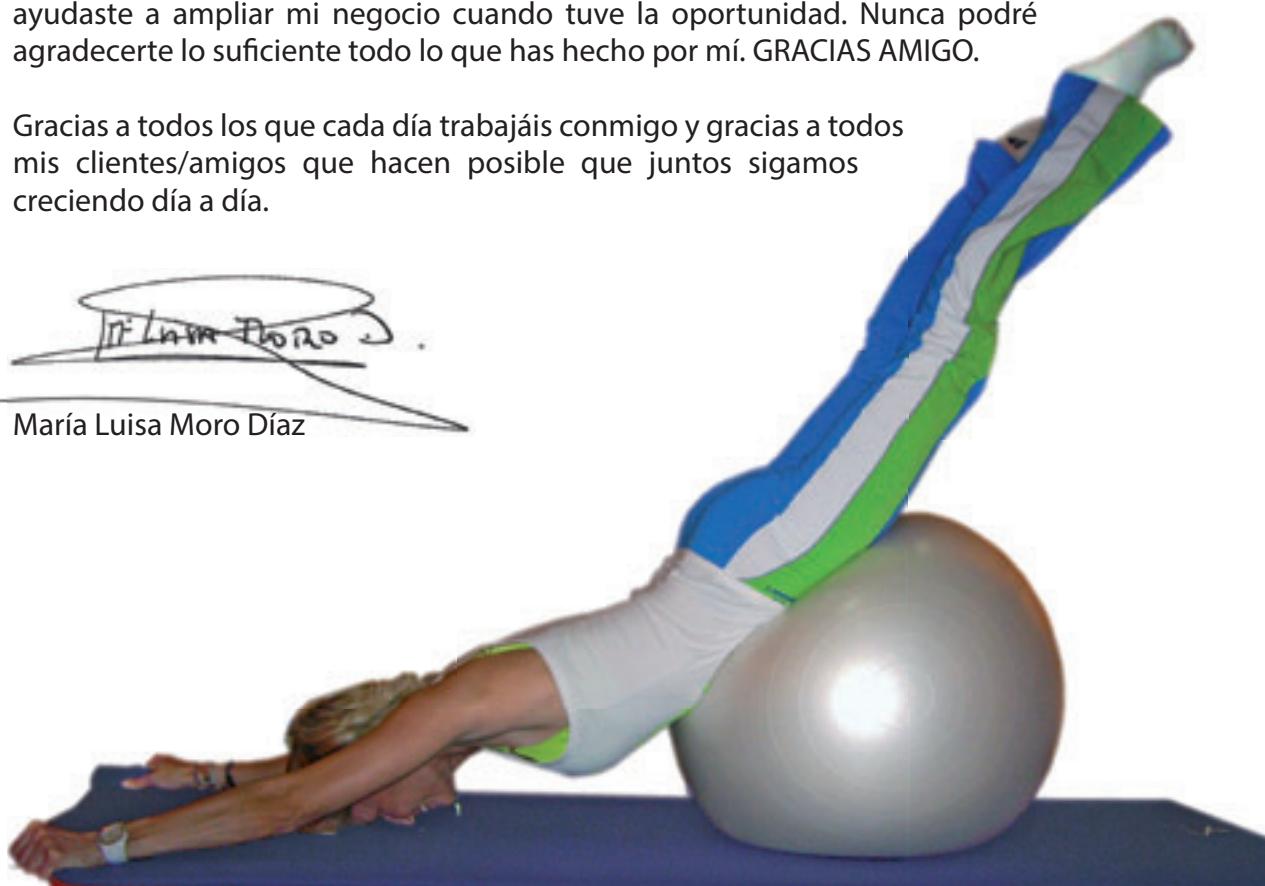
**"Feel the Essence of Pilates"**. No hubiera sido posible sin el empuje y ánimo de la gente que confiaba en mí: mi hija, mi familia y, por supuesto, mis clientes (muchos de ellos grandes amigos) que siempre estuvieron conmigo. Quiero dar las gracias a mi madre ya que sin su ayuda no hubiera sido posible emprender un negocio, GRACIAS mamá tú siempre estás ahí cuando te necesito y, cómo no, a mi hija, si ella no se hubiera embarcado conmigo en este proyecto jamás hubiera salido adelante. GRACIAS Luisa, este es el sueño de las dos, estoy muy orgullosa de compartirlo contigo y del magnífico trabajo que estás realizando cada día. TE QUIERO.

No me olvido de ti, Patxo, siempre a mi lado cuando necesitaba un empujón, para darme ánimos en los momentos decisivos de mi carrera dentro de este mundo maravilloso que es Pilates. Me animaste a crear mi estudio **"Feel the Essence of Pilates"** y me ayudaste a ampliar mi negocio cuando tuve la oportunidad. Nunca podré agradecerte lo suficiente todo lo que has hecho por mí. GRACIAS AMIGO.

Gracias a todos los que cada día trabajáis conmigo y gracias a todos mis clientes/amigos que hacen posible que juntos sigamos creciendo día a día.



María Luisa Moro Díaz



Antes de realizar cualquier tipo de ejercicio, si padeces alguna lesión o enfermedad consulta previamente a tu médico. Si sufres algún tipo de dolencia sin diagnosticar es conveniente visitar primero a tu médico para saber el alcance de la misma y así saber cómo trabajar acorde a ello. Esta serie de ejercicios en ningún caso sustituyen un tratamiento prescrito por un médico o profesional sanitario. Este libro no deja de ser una guía para practicar el método Pilates por tu cuenta así que si tienes algún tipo de lesión o enfermedad consulta antes a un monitor certificado de Pilates para que te diga qué ejercicios debes o no debes hacer y cómo modificarlos para que se adapten a tu dolencia.



Siquieres asesoramiento puedes ponerte en contacto conmigo a través de nuestra página web [www.feelpilateslasrozas.com](http://www.feelpilateslasrozas.com)

# JOSEPH H. PILATES. BIOGRAFÍA



Joseph Hubertus Pilates nació en la pequeña localidad de Mönchengladbach, cerca de Düsseldorf en 1883. Su padre, era de ascendencia griega y fue un galardonado atleta en Alemania. Su madre era naturópata y de ascendencia alemana.

## PRIMEROS AÑOS

Joseph fue un niño flaco y enfermizo. Padeció asma, raquitismo y fiebre reumática, por lo que desarrolló una musculatura débil que derivó en alteraciones posturales y en anquilosis articular (disminución o imposibilidad de movimiento). Esto le llevó a estudiar el cuerpo humano, buscando la manera de fortalecerse mediante el ejercicio físico. El médico de la familia le regaló un viejo manual de anatomía y con él consiguió aprender todas las partes del cuerpo. También pasó mucho tiempo estudiando el movimiento de los animales, filosofías orientales y los métodos de entrenamiento de los antiguos griegos y romanos, a los que admiraba porque consideraba que habían conseguido el ideal de equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Así, practicó diversas disciplinas que influirían en su método de entrenamiento, como culturismo, lucha, yoga, taichí, meditación zen y gimnasia, a lo que sumó el estudio de la mecánica corporal y de la correcta respiración.

Fue tal su determinación para mejorar que a los catorce años, superadas sus enfermedades, comenzó a posar como modelo anatómico y con el tiempo se convirtió en un gran deportista, consiguiendo cierto éxito como boxeador y gimnasta y adquiriendo un buen nivel en natación, submarinismo y esquí.

## TRASLADO A INGLATERRA

En 1912 se trasladó a Inglaterra para mejorar su técnica como boxeador y trabajó también en el circo y como instructor de defensa personal (se dice que enseñó a los detectives de Scotland Yard). En 1914, convertido en estrella circense, viajó por todo el país junto con su hermano realizando un número en el que se presentaba como "una estatua griega viviente". Al llegar a Lancaster, y con el

comienzo de la Primera Guerra Mundial, fue internado en un campo de concentración, debido a su nacionalidad alemana.

Allí se empeñó en adiestrar a los internos para mejorar su estado físico y empezó a idear una serie de ejercicios especialmente diseñados para ser realizados en el reducido espacio del que disponían, lo que supuso un gran avance en el desarrollo de su método. Posteriormente fue trasladado a otro campo en la Isla de Man, donde trabajó como camillero en un hospital y comenzó a tratar a heridos de guerra. Como a muchos de ellos su estado de salud no les permitía levantarse de sus camas, montó sobre éstas un sistema de muelles en los que apoyaban las extremidades mientras se ejercitaban. Se dice que gracias a estos ejercicios ninguno de los internos sucumbió a la gran pandemia de gripe de 1918, en la que se estima que perecieron 200.000 ingleses. Este "milagro" se atribuiría a los beneficios del sistema de entrenamiento que **Joseph H. Pilates** inventó, hecho que contribuyó a aumentar su ya merecida fama.

Tras la guerra regresó a Alemania. Su trabajo con los internos del campo de concentración se conoció y fue invitado a entrenar a la policía militar de Hamburgo en autodefensa. En estos años también tuvo clientes privados como el bailarín y teórico de la danza Rudolph Laban, que incorporó algunas de las teorías de Pilates en su trabajo, o Mary Wigman, una famosa bailarina y coreógrafa que introdujo algunos de los ejercicios de Pilates como calentamiento de sus clases de danza. Durante estos años se dedicó también a la rehabilitación de veteranos de guerra, para lo que instaló sobre sus camas cuerdas que movilizaban las extremidades y, posteriormente, poleas, lo que sería el origen de dos de las máquinas de entrenamiento que posteriormente desarrollaría, el trapecio (o *cadillac*) y el *reformer*.

Su fama se extendió entre la clase médica, ya que con su método conseguía que la rehabilitación de los enfermos fuera más integral y rápida. Entre 1923 y 1926, según las distintas biografías, fue invitado a entrenar al nuevo ejército alemán, pero al no estar de acuerdo con la política alemana renunció al cargo y, aconsejado por el experto en boxeo Nat Fleischer y con la ayuda del boxeador Max Schmeling, del que era entrenador personal, decidió exiliarse en Estados Unidos.

## LOS AÑOS DORADOS

En el barco que le trasladaba a Estados Unidos conoció a la que se convertiría en su segunda esposa, Clara (no hay datos sobre su primer matrimonio). Clara era una profesora de infantil que padecía artritis y a la que trató durante el viaje para aliviar sus dolores. En 1926 abrieron en Manhattan (New York), en el número 939 de la Octava Avenida, esquina a la calle 56, un estudio para enseñar su método. Su esposa Clara fue su asistente y quien le ayudó a terminar de elaborar su método de ejercicios. Allí comenzó a trabajar con los aparatos que había diseñado para rehabilitación, el *cadillac* y el *reformer*, y creo otros nuevos, como la silla *Wunda* o el *barril*.

Se dice que el primer *barril* lo hizo con uno de cerveza y que usó las abrazaderas para crear el *círculo de fitness*. Las máquinas fueron fabricadas por su hermano Fred, que era carpintero, razón por la cual, siguiendo esta tradición, hoy en día siguen fabricándose en madera y acero.

Pronto se hizo popular entre coreógrafos y bailarines, ya que en el mismo edificio había varios estudios de danza y locales de ensayo. Su método ayudaba a los bailarines a mejorar su técnica y a recuperarse de las frecuentes lesiones derivadas del entrenamiento intenso. Empezaron a acudir a su estudio famosos coreógrafos como Ruth St. Denis, Ted Shawn, Jerome Robbins, George Balanchine y Martha Graham. También otras personalidades como el actor José Ferrer o el escritor Christopher Isherwood. La coreógrafa Hanya Holm comenzó a incorporar los ejercicios de Pilates a sus clases.

En 1934 publicó junto al editor Judd Robins "Your Health: A Corrective System Of Exercising That Revolutionizes The Entire Field Of Physical Education" ("Tu salud: Un sistema correctivo de ejercicio que revoluciona todo el campo de la Educación Física"), un pequeño librito de apenas sesenta páginas en el que, con un lenguaje que en algunos momentos puede resultar anticuado hoy en día, expone su filosofía vital y sus, no obstante, revolucionarias para la época, teorías sobre salud, higiene y ejercicio físico. El libro está acompañado de fotografías, del propio Pilates y otras personas, que aclaran y refuerzan estas teorías. En el último capítulo incluso propone unos nuevos modelos de sillas y camas, cuyos prototipos construyó él mismo.

El título de sus diez capítulos da una idea de su contenido y del pensamiento de Pilates:

- Una grave situación;
- Salud, una condición normal y natural;
- Deplorables condiciones;
- Hacia abajo;
- ¡Remedios de sentido común!;
- Contrología;
- Equilibrio de cuerpo y mente;
- ¡Primero educar a los niños!;
- ¡Hechos probados! y
- Camas y sillas de nuevo estilo.

En 1945 publica, junto a William J. Miller y también con Judd Robbins como editor, su segundo y último libro, "Return to life through contrology" ("Regreso a la vida a través de la contrología"), un manual en el que, tras una introducción de Miller explicando los fundamentos del método, se muestra, con fotografías del propio Pilates, que por entonces contaba 65 años de edad, la ejecución de 34 ejercicios básicos.

Pilates falleció en octubre de 1967, a los 87 años de edad. Dos años antes, el fuego había arrasado su estudio y, según algunas biografías, su fallecimiento fue causado por las heridas que sufrió al día siguiente del incendio al visitar los restos del gimnasio intentando salvar algunas de sus pertenencias. Sin embargo, Mary Bowen, una de sus alumnas, afirma que murió por un enfisema. Su esposa se hizo cargo del estudio hasta su fallecimiento en 1977.

# CONOCE EL MÉTODO PILATES

El Método Pilates se basa en una serie de ejercicios diseñados por Joseph H. Pilates, a los cuales llamó "CONTROLOGÍA", ya que él basaba su método de ejercicio en el control del cuerpo, y cuyo objetivo es trabajar conjuntamente cuerpo y mente, fortaleciendo las zonas más débiles del cuerpo y retando a las más fuertes, consiguiendo una reestructuración postural del cuerpo. Es una técnica de ejercicio sumamente eficaz para restablecer la armonía muscular.

## PILATES HOY EN DÍA

El método Pilates ha evolucionado buscando una mayor funcionalidad del cuerpo basándose en un análisis postural y biomecánico de cada persona, es decir, utilizar este ejercicio para nuestras necesidades cotidianas (trabajo, deportes, dolores posturales, etc.).

La progresión del método Pilates incorpora ejercicios modernos y principios de rehabilitación, eliminando movimientos contraindicados, haciendo énfasis en la alineación y estabilización del cuerpo y en la movilidad.

El amplio repertorio de ejercicios de Pilates está diseñado para trabajar tanto en suelo (colchoneta), pudiendo utilizar pequeños aparatos (*swiss ball, Bosu<sup>®</sup>, rulo de foam, pelotas de peso, soft ball, fitness circle, spine supporter, spine corrector, banda elástica, picas, etc.*) como en equipos diseñados especialmente para ello (*reformer, cadillac, stability chair, ladder barrel, arc barrel, etc.*) siendo un ejercicio ameno y dinámico.

Hoy en día la gente está tomando conciencia que hay que buscar métodos de ejercicio que no sean agresivos para nuestro cuerpo, que eliminen estrés, eviten lesiones, ayuden a corregir lesiones existentes o al menos a no sentir sus síntomas, además de estilizar la figura creando un cuerpo más esbelto, fuerte y ágil. Por todo ello Pilates se ha consolidado como un método de ejercicio excelente, demostrando múltiples beneficios en poco tiempo de práctica.

**BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES PARA NUESTRO CUERPO.** Ayuda a desarrollar una fuerza óptima, flexibilidad, resistencia y buen control postural, sin forzar articulaciones ni desarrollar grandes grupos musculares,

es decir, crea músculos fuertes que a la vez sean flexibles y alargados, lo que podemos denominar un músculo funcional.

Es perfecto como único método de ejercicio o como complemento para un trabajo cardiovascular (footing, caminar a paso ligero, bicicleta...), entrenamiento atlético (deportistas de competición y alto rendimiento) o rehabilitación.

**¿QUIÉNES PUEDEN PRACTICAR ESTE MÉTODO DE EJERCICIO?** El programa de Pilates es para toda la vida dados los beneficios que con él se experimentan y es ideal para cualquier persona, desde niños a partir de aproximadamente 8 años hasta personas mayores, practicándose con normalidad a partir de los 65 años, pacientes que han necesitado rehabilitación, mujeres embarazadas, pasando por deportistas profesionales o bailarines, no importa la edad ni la forma física porque cada persona trabaja a su nivel y cubriendo sus necesidades. Esta es otra de las ventajas de este método de ejercicio, que se personaliza para cada alumno, desde la persona que apenas puede moverse hasta un deportista profesional que busca un reto mayor para su entrenamiento.

**AUMENTO DE LA FUERZA Y LA ESTABILIDAD DE LA MUSCULATURA ABDOMINAL.** Desarrolla abdominales planos, fuertes y resistentes, protegiendo así la zona lumbar. Pilates trabaja desde la musculatura profunda (transverso abdominal) buscando que el trabajo salga desde el centro del cuerpo. Mejora el movimiento y el control muscular sobre la columna vertebral.

# PRACTICAR PILATES DE FORMA CONTINUADA TE APORTA...

**CUIDA LAS ARTICULACIONES Y LAS TRABAJA CON SUAVIDAD.** Por ello no está contraindicado en personas mayores con problemas articulares (artrosis, artritis...) o personas que han sufrido alguna lesión articular o de la columna (hernias discales, protusiones, etc). En estos casos el método Pilates reduce el dolor y aporta más agilidad, aunque en caso de lesión debemos estar seguros de que nuestro profesor está cualificado para trabajar con la enfermedad o patología que padecemos para asegurarnos que sabe aplicar este método a nuestras necesidades.

**MEJORA LA POSTURA Y EL ALINEAMIENTO CORPORAL.** La mayor parte de las personas sufren dolores articulares o musculares debido a las malas posturas, especialmente en nuestro trabajo (muchas horas sentado delante del ordenador o en el coche, el teléfono, etc). Con Pilates mejoramos el control postural cuidando las tres curvas naturales de la columna.

**AUMENTA LA FLEXIBILIDAD.** Desarrollando una musculatura alargada a la vez que fuerte y alineada, mediante ejercicios de estiramiento, no es necesario tener elasticidad para practicar este ejercicio, con el tiempo iremos consiguiendo fuerza, resistencia y flexibilidad para que nuestro cuerpo se mueva con más facilidad.

**MEJORA LA RESISTENCIA MUSCULAR.** Con un trabajo constante y progresivo la musculatura va adquiriendo más fuerza sin realizar esfuerzos excesivos que pueden dañar el músculo por sobre-esfuerzo. Normalmente tenemos algunos músculos bastante desarrollados y fuertes por la utilización que hacemos de ellos cada día y otros, por el contrario, bastante débiles. El trabajo de Pilates equilibra toda la musculatura por lo que afirmaríamos que es magnífico para mejorar el TONO MUSCULAR general.

**MEJORA LA CIRCULACIÓN Y REDUCE TENSIONES INNECESARIAS.** Combinando los ejercicios con una respiración consciente y profunda, no solo conseguimos una me-

jor oxigenación de la sangre y por tanto una mejor regeneración celular, sino que además preparamos la musculatura para el ejercicio y evitamos tensar zonas que no han de trabajar, tenemos que aprender a disociar la musculatura, focalizamos el trabajo en una o varias zonas y relajamos el resto.

**PREVIENE POSIBLES LESIONES.** Al mejorar el tono muscular previene las típicas lesiones producidas por impacto articular (aeróbic, step...) que suelen producir problemas de rodillas, o de ciertos deportes (golf, pádel, tennis, esquí...) que trabajan el cuerpo de forma asimétrica y pueden provocar lesiones a nivel lumbar, rodillas, etc. Si practicamos algún deporte, Pilates con sus ejercicios prepara nuestra musculatura para el esfuerzo requerido.

**MEJORA LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO.** Los ejercicios nos ayudan a tomar conciencia de nuestros movimientos y el equilibrio mejora al trabajar desde el centro del cuerpo (abdomen), además potencia la estabilidad del tronco y la pelvis.

**AUMENTA LA CONCENTRACIÓN.** No olvidamos la mente, realizando un entrenamiento consciente, controlando la respiración y la musculatura vamos adquiriendo una conexión cuerpo-mente que podemos utilizar en nuestro día a día, de hecho Joseph Pilates llamó a su método de ejercicio CONTROLÍA, ya que también desarrolla y educa el control y la concentración mental. Después de una sesión de Pilates bien realizada el cliente sale con una sensación de bienestar y relajación.

**AUTOESTIMA MÁS ELEVADA.** Se ha comprobado que el método Pilates produce importantes cambios a nivel corporal (mayor resistencia física, reduce dolores, estiliza la figura, da mayor elasticidad y agilidad, etc), además es un método muy agradable en su ejecución, lo que conlleva una gran satisfacción personal, es bien sabido que realizar ejercicio segregá endorfinas (la hormona de la felicidad, de gran ayuda en casos como la depresión).

## RELAJACIÓN

Es importante tener en cuenta que debemos mantener un equilibrio entre la tensión muscular durante el ejercicio y la relajación. Debemos destensar los músculos antes de ejercitarnos, sino crearemos más tensión, lo que puede provocar que el músculo no funcione correctamente.

Tenemos que aprender a movernos sin generar tensiones innecesarias en zonas del cuerpo que no se están ejercitando. Cuando comenzamos a realizar el método Pilates suele hacerse con demasiada tensión, sin embargo este método consiste en todo lo contrario. En cada ejercicio trabajamos una parte específica del cuerpo por separado, asegurándonos de que las partes no implicadas en el ejercicio sirven de apoyo al movimiento, participan en él, pero no están en tensión.

Cuanto más complicados se van haciendo los ejercicios más importante es mantener esta premisa, tomando una actitud relajada, procurando que, por difícil que sea el ejercicio, no creamos tensión y rigidez.

## CONTROL Y COORDINACIÓN

La concentración nos lleva a un control del cuerpo y del movimiento que nos permitirá controlar cada acción, cada postura corporal, con una máxima precisión para obtener un dominio del cuerpo y la mente cada vez más profundo. La conciencia corporal es fundamental.

El control consiste en mantener la atención en todo momento mientras realizamos los ejercicios, notando en qué zona estamos desarrollando mayor actividad, conectando todas las partes del cuerpo entre sí.

Durante la práctica del método Pilates tendremos que hacer uso de toda esta "contrología" unificando todos los músculos del cuerpo para realizar y mantener el ejercicio con menor esfuerzo y sin sobrecargarnos.

En el método Pilates el cuerpo entero se coordina como un todo, esto desarrolla la capacidad neuro-muscular para coordinar la mente y el cuerpo. Cada ejercicio comienza y termina con un patrón de respiración coordinada consciente y cada respiración se coordina con un movimiento específico.

## CONCENTRACIÓN

*"Mantenga siempre su mente totalmente concentrada en el objetivo de los ejercicios mientras los realiza"* (Joseph Pilates).

Se trata de centrar nuestra mente para que esté en el aquí y el ahora, concentrada en lo que estamos haciendo. La concentración es importante para realizar los ejercicios con precisión. A través de la concentración y la conexión mente-cuerpo se pueden identificar tensiones escondidas y patrones de movimiento defectuosos. Cada movimiento debe ser consciente y estar controlado por la mente. A medida que desarrollamos la habilidad de concentrarnos en una parte específica del cuerpo, mejora notablemente la calidad de nuestros movimientos.



*feel the essence of*

MARÍA LUISA MORO DÍAZ



*feel the essence of*

# PRINCIPIOS BÁSICOS

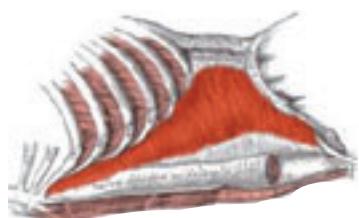


# PRINCIPIOS BÁSICOS

La correcta práctica del método Pilates consiste en realizar los ejercicios manteniendo la **alineación y estabilización** del cuerpo, es decir, realizar el movimiento que requiera cada ejercicio mientras mantenemos estable la zona lumbo-pélvica, la caja torácica, la cintura escapular y el cuello, así conseguiremos trabajar la musculatura que sea necesaria sin forzar ninguna zona del cuerpo.

## 1 RESPIRACIÓN

Sumamente importante a la hora de practicar Pilates es la **respiración** que coordinaremos con cada movimiento. Realizamos una respiración costal-lateral, es decir, durante la inspiración llevamos el aire a la parte baja de los pulmones, llenándolos del todo, abriendo la caja torácica hacia los lados y en la espiración cerramos ligeramente la caja torácica haciendo un pequeño descenso de esta. Es muy importante llenar bien los pulmones a la hora de respirar, generalmente utilizamos solo una parte de ellos y no nos oxigenamos correctamente, cuanto mayor sea el flujo de aire que utilicemos, mayor será el oxígeno que enviaremos a la sangre y por tanto a cada célula del cuerpo, lo que nos ayuda a la hora de practicar ejercicio preparando la musculatura para el trabajo, mejorando la circulación sanguínea y evitando tensiones innecesarias. Es igualmente importante el total vaciado de los pulmones, evitando así que se quede aire residual que a la larga se irá ensuciando. Además este tipo de respiración consciente y profunda induce a una relajación mental, reduciendo considerablemente el nivel de estrés. El movimiento que realiza la caja torácica con este tipo de respiración activa el **músculo transverso-abdominal**, gran desconocido pero muy importante.



Dicho músculo es el abdominal más profundo que tenemos, el único de ellos de fibras horizontales, y sus fibras se envuelven alrededor de los lados del tronco entre las costillas inferiores y la pelvis. Se origina en la zona lumbar, en la fascia toracolumbar, e inserta

en la línea alba (vientre), formando una faja natural que al ser activada da fijación a la columna lumbar protegiéndola y estilizando la figura. Mientras respiramos la activación del transverso permite que la región lumbopélvica se mantenga estable a lo largo del ejercicio. Este es el músculo estrella del método Pilates ya que con cada espiración lo estamos activando, solo con la respiración estamos haciendo abdominales.

En las distintas biografías se le denomina "la mansión de poder", "power house", "el cinturón de poder", a la zona que comprende la franja anatómica llamada también caja abdominal y que está delimitada: abajo por el suelo pélvico, detrás por la parte baja de la espalda, glúteos y parte alta de las piernas (isquiotibiales), delante y a los lados los músculos abdominales y arriba el diafragma, y de ahí es de dónde vamos a partir para realizar el trabajo de Pilates.



Dentro del apartado de la respiración es importante incluir el trabajo de la musculatura del **suelo pélvico**, la contracción del suelo pélvico ayuda a activar el transverso abdominal y a estabilizar la pelvis. Los músculos del suelo pélvico forman una capa muscular entre el hueso púbico, el coxis y los dos isquiones. Dicha musculatura podemos trabajarla ejerciendo una contracción de musculatura en la zona genital, como si tuviéramos que aguantar las ganas de orinar (más fácil en mujeres).

## EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

- 1 Fijarse en cómo respiramos.

Tumbado boca arriba, respirar de forma natural, sin forzar, y fijarse cómo estamos respirando, ¿dónde llevamos el aire, hacia la parte superior del pecho, la cavidad abdominal, los lados de la caja torácica, la parte posterior de la caja torácica?

- 2 Respiración lateral de la caja torácica, tumbado boca arriba.

Tumbado boca arriba, sin tensión. Poner las manos sobre los laterales de la caja torácica.



*Inspirar* sintiendo cómo la caja torácica se abre hacia los lados.



*Espirar* sintiendo cómo la caja torácica se cierra, como si se fueran a juntar las manos.

- 3 Respiración y contracción del transverso abdominal en cuatro apoyos.

En posición de cuatro apoyos, manteniendo la estabilidad de la región lumbar, torácica y cervical, colocar una mano bajo el abdomen, con un ligero contacto, y en la *espiración* intentar que el abdomen se separe ligeramente de la mano mediante la contracción del transverso abdominal.



**POSICIÓN INICIAL (P. I.) / *Inspirar***



*Espirar* contrayendo transverso abdominal.

- 4 Contracción del suelo pélvico en posición sentado.

Imaginar que tenemos un pequeño ascensor que puede ascender y descender desde la parte baja de los genitales hasta dos dedos por debajo del ombligo.

*Inspirar* para preparar / *Espirar* haciendo ascender “el ascensor” hacia el ombligo (notar una succión hacia arriba) / *Inspirar* y dejar bajar “el ascensor”.

## 2 COLOCACIÓN DE LA ZONA LUMBO-PÉLVICA

Colocación de la zona lumbar y la pelvis. Podemos trabajar los ejercicios de Pilates mientras estamos tumbados boca arriba de dos formas:

**1** Con el lumbar apoyado suavemente sobre la colchoneta “**Posición Impresa**”, es decir, llevando la pelvis ligeramente a posterior con una pequeña flexión lumbar. Para conseguir esta posición debemos contraer los oblicuos para acercar la caja torácica y la pelvis anteriormente (no utilizar glúteo y no presionar la espalda contra la colchoneta). Utilizaremos esta posición para asegurar la estabilidad de la pelvis si en posición neutral no podemos mantenerla estable. Si hay debilidad en los oblicuos esta posición les ayudará a mantenerse contraídos al estar ligeramente acortados. Si nuestra columna lumbar presenta hiperlordosis (curva lumbar exagerada, la zona lumbar se hunde en exceso) trabajaremos en “Posición Impresa” para evitar que la hiperlordosis aumente e intentar corregirla en la medida de lo posible. Las personas con este problema suelen tener bastantes molestias a nivel lumbar (dolor localizado, pinzamientos de nervios, lumbalgias, lumbo-ciáticas, etc.) que mejoran notablemente practicando Pilates reduciendo e incluso eliminando los síntomas que causan las molestias.

**2** Manteniendo una ligera distancia entre la colchoneta y el lumbar, una curva ligeramen-

te convexa anteriormente, llamada “**Posición Neutra**”. Una posición neutra no debe ser adquirida forzando el arqueo de la espalda, sino dejando que el sacro descance sobre la colchoneta y alargando la columna lumbar y la parte posterior de la pelvis. Esta posición debe mantenerse sin tensión alguna al realizar los ejercicios, si existe tensión moveremos la pelvis hacia la posición impresa.

La posición que elegiremos para el trabajo dependerá de la forma de nuestra columna lumbar, en el caso de que ésta tenga una curvatura natural correcta, trabajaremos en “Posición Neutra”.

Cuando ambos pies o un pie están apoyados sobre la colchoneta y otro aparato, creando una cadena cinética cerrada, la pelvis y la columna deberían estar en posición neutra (si es posible). Cuando ambos pies están elevados, creando una cadena cinética abierta, debemos utilizar la posición impresa (al menos al principio), hasta desarrollar suficiente fuerza abdominal para poder mantener la estabilidad, sólo entonces trabajaremos en posición neutra en una cadena cinética abierta.



Posición Impresa



Posición Neutra

## EJERCICIOS PARA LA ESTABILIZACIÓN DE LA ZONA LUMBO-PÉLVICA

**POSICIÓN INICIAL (P. I.)** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas.

### 1 Balanceo de pelvis.

Manos en posición de diamante ♦, los dedos índice sobre el pubis y las muñecas sobre las espinas ilíacas.



*Inspirar y empujar con los dedos balanceando la pelvis hacia delante, separando ligeramente el lumbar de la colchoneta.*



*Espirar y empujar con las muñecas balanceando la pelvis hacia atrás, pegando el lumbar a la colchoneta.*

Ir cerrando este movimiento hasta quedarnos en la posición que nos resulte cómoda (posición neutra).

### 2 Posición neutra y posición impresa.

*Inspirar para preparar / Espirar y contraer los músculos abdominales, el transverso abdominal y los oblicuos, que se acortan acercando las costillas a las espinas ilíacas, llevando la columna lumbar a posición impresa / Inspirar relajando y volver a posición neutral.* (Ver imágenes de la página anterior)

### 3 Estirar las piernas. Posición impresa.

*Inspirar manteniendo la posición impresa / Espirar y estirar una pierna, deslizando el pie por la colchoneta, todo lo que sea posible, manteniendo la estabilidad de la pelvis / Inspirar flexionando la pierna para volver a la posición inicial. Realizar el ejercicio cada vez con una pierna y después con las dos piernas a la vez.*

### 4 Levantar las piernas.



*Inspirar manteniendo la posición impresa.*



*Espirar y elevar una pierna, hasta llegar a 90° en la cadera y 90° en la rodilla, manteniendo la posición impresa.*



*Inspirar bajando la pierna para volver a la P.I.*

Realizar el ejercicio cada vez con una pierna.

## PRINCIPIOS BÁSICOS

### 3 COLOCACIÓN DE LA CAJA TORÁCICA

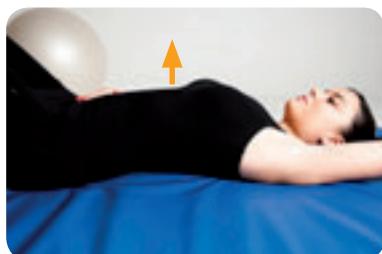
Los músculos abdominales deben trabajar, como hemos explicado en el punto de la respiración, para mantener estable la caja torácica y la columna dorsal y lumbar. Es muy común que la caja torácica se desplace hacia delante (costillas demasiado fuera), utilizando la respiración ayudaremos a la caja torácica a mantenerse estabilizada.

Cuando realizamos ejercicio tumbados boca arriba (tendido supino) y estiramos las piernas o llevamos los brazos hacia atrás, la caja torácica tiende a elevarse y la zona lumbar a arquearse en exceso, para ello, realizando la respiración de Pilates, contraemos el transverso-abdominal y mantenemos estable la caja torácica (costillas).

Tumbados boca arriba, en posición neutra, mantener la sensación de que las costillas están reposando suavemente sobre la colchoneta, sin dejar que la caja torácica se eleve de la colchoneta o empuje contra ésta.



*Caja torácica estabilizada*



*Caja torácica elevada*

### EJERCICIOS PARA LA ESTABILIZACIÓN DE LA CAJA TORÁCICA

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas.

#### 1 Tijeras de brazos



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo, las palmas de las manos se miran.*



*Espirar llevando un brazo hacia delante y el otro hacia atrás (tijera).*



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo.*



*Espirar haciendo la tijera con los brazos al contrario.*

### 2 Balanceo de brazos



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo, las palmas de las manos se miran.*



*Espirar llevando los brazos hacia atrás por encima de la cabeza hasta donde podamos mantener la posición neutra y la caja torácica no se despegue de la colchoneta, manteniéndose estable.*



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo, las palmas de las manos se miran.*



*Espirar y bajar los brazos a los lados del cuerpo.*

### 3 Círculos de brazos



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo, las palmas de las manos se miran.*



*Espirar haciendo un círculo con ambos brazos hacia atrás por encima de la cabeza hasta donde podamos mantener la posición neutra y la caja torácica no se despegue de la colchoneta, manteniéndose estable.*



*Cambiar el sentido del círculo de brazos.*

## PRINCIPIOS BÁSICOS

### 4 MOVILIZACIÓN Y ESTABILIZACIÓN DE LAS ESCÁPULAS

Las escápulas son una parte de nuestro cuerpo que no vemos, ya que están situadas en la espalda, y por tanto, no solemos prestarles atención pero es sumamente importante su movilización y mantenerlas estables durante el ejercicio. Cuando esto no se hace tendemos a sobrecargar el trapecio superior y los músculos alrededor del cuello.

Para mantener las escápulas alineadas debemos mantener la sensación de deslizarlas con suavidad hacia la parte inferior de la espalda y hacia la columna, formando una V. La estabilización de las escápulas impedirá crear tensión en el cuello al realizar los ejercicios. No hay que dejar que los hombros se desplacen hacia delante.

Son seis los movimientos principales que tienen nuestras escápulas: retracción, protracción, elevación, depresión, campaneo interno y campaneo externo.

### EJERCICIOS PARA ESTABILIZAR LAS ESCÁPULAS

**POSICIÓN INICIAL** Sentado en posición neutra.

**1** Retracción

Acercar las escápulas hacia la columna llevando los hombros ligeramente hacia atrás sin elevarlos.



*Inspirar* haciendo la retracción.



*Espirar* volviendo a posición neutra.

**2** Protracción

Alejar las escápulas de la columna llevando los hombros ligeramente hacia delante sin elevarlos.



*Inspirar* haciendo la protracción.



*Espirar* volviendo a posición neutra.

En la retracción y protracción de las escápulas activar el serrato.

**3** Elevación

Llevar los hombros ligeramente hacia las orejas



*Inspirar* elevando los hombros  
hacia las orejas.



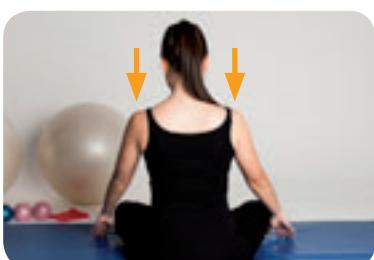
*Espirar* bajando los hombros a  
posición neutral.

**4** Depresión

Bajar los hombros alejándolos de las orejas.



*Inspirar* manteniendo la  
posición neutral.



*Espirar* bajando los hombros, como si  
quisiéramos tocar el suelo con el dedo corazón,  
alejando los hombros de las orejas.

**5** Campaneo interno

Dibujar un círculo amplio con los brazos hacia fuera, haciendo que las escápulas se muevan ligeramente hacia dentro.



*Inspirar* elevando los brazos hacia el techo por delante,  
sin elevar los hombros.



*Espirar* dibujando un círculo con los brazos  
hacia fuera, manteniendo las manos  
en el rango de visión.

**6** Campaneo externo

Dibujar un círculo amplio con los brazos hacia dentro, haciendo que las escápulas se muevan ligeramente hacia fuera.



*Inspirar* y dibujar un círculo con los brazos hacia fuera manteniendo  
las manos en el rango de visión.



*Espirar* y bajar los dos brazos por delante  
del cuerpo.

## 5 COLOCACIÓN DE LA CABEZA Y LA COLUMNA CERVICAL

La columna cervical debe conservar su curvatura natural manteniendo la cabeza alineada sobre los hombros cuando esté sentado en posición neutra. Esta posición debe mantenerse también al estar tumbado boca arriba. Si hay cifosis o la cabeza está anteriorizada, es posible que necesitemos colocar una almohada o cojín debajo de la cabeza para evitar que el cuello esté en extensión.

Es muy importante que antes de comenzar a hacer ejercicios de abdominales coloquemos el cuello correctamente para evitar dolores y lesiones. A la hora de elevar el tronco debemos colocar el cuello mediante una **flexión cráneo-vertebral**, es decir, llevar ligeramente la barbilla hacia el pecho por el estiramiento de la parte posterior del cuello, la flexión debe producirse por el alargamiento de la nuca y flexionar el cráneo en las primeras dos vértebras de la columna cervical, no flexionamos el cuello en exceso para evitar una "hiperflexión" del mismo. Al realizar los ejercicios de abdominales, el cuello debe trabajar sujetando el peso de la cabeza, así conseguiremos que se fortalezca, pero no se debe forzar en ningún caso, si fuera nece-

sario comenzaremos los ejercicios sujetando el cuello con ambas manos y a medida que vaya fortaleciendo iremos trabajando con él sin sujeción.

Asimismo, es igualmente importante la colocación del cuello cuando trabajamos tumbados boca abajo (tendido prono) y elevamos el tronco en extensión. Antes de elevar el tronco realizaremos una **extensión cráneo-vertebral**,

evitando elevar la cabeza demasiado, creando una "hiperextensión" en la columna cervical.



## EJERCICIOS PARA COLOCAR LA CABEZA Y LA COLUMNAS CERVICAL

### 1 Flexión cráneo-vertebral

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas, brazos a lo largo del cuerpo.



*Inspirar* alargando la parte posterior del cuello, dejando la cabeza reposar sobre la colchoneta, la barbilla se acercará ligeramente al pecho.

*Espirar* y volver a **P.I.**



¡Cuidado no hacer demasiada flexión de cuello! Debemos mantener un puño de distancia entre barbilla y pecho.

### 2 Extensión cráneo-vertebral

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca abajo, la pelvis y la columna en posición neutra. Manos sobre la colchoneta cerca de los hombros, antebrazos apoyados sobre la colchoneta, piernas paralelas ancho de caderas y punta de la nariz sobre la colchoneta.



**P.I.**

*Inspirar* deslizando la nariz hacia delante hasta apoyar la barbilla haciendo una pequeña extensión cervical.

*Espirar* y volver a **P.I.**

*feel the essence of*

MARÍA LUISA MORO DÍAZ



*feel the essence of*

# CALENTAMIENTO



# CALENTAMIENTO

Son una serie de ejercicios que nos van a servir como calentamiento neuromuscular. Algunos de ellos son los mismos que hemos realizado en los Principios Básicos.

## 1 RESPIRACIÓN

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba la columna y pelvis en posición neutra, escáپulas estabilizadas, rodillas flexionadas, pies paralelos apoyados y abiertos ancho de isquiones. Manos a ambos lados de la caja torácica.

Poner las manos sobre los laterales de la caja torácica.



*Inspirar* sintiendo cómo la caja torácica se abre hacia los lados.

Hacer 5 respiraciones.



*Espirar* oponiendo una ligera resistencia a la salida del aire con los labios, y haciendo que la caja torácica cierre un poco como si se fueran a juntar las manos.



- Mantener los hombros, el cuello y la musculatura de la espalda relajados.
- La respiración no debe ser forzada ni crear tensión.

### OBJETIVO

- Prestar atención a la respiración para realizarla de forma consciente y coordinarla posteriormente con los ejercicios.
- Desconectar de otros pensamientos para concentrarse en los ejercicios.
- Oxigenar bien los músculos con una respiración profunda para prepararlos para el ejercicio.
- Crear un estado mental de relajación para trabajar sin tensión.

## MODIFICACIÓN

- 1 SENTADO, rodillas flexionadas, pies apoyados en el suelo, paralelos y abiertos ancho de isquiones. Dejando caer el tronco hacia delante, peso sobre las piernas, brazos relajados a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar abriendo la caja torácica hacia los lados y hacia las escápulas (respiración tridimensional) / Espirar cerrando la caja torácica.*

## 2 COLOCACIÓN DE LA ZONA LUMBO-PÉLVICA

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, zona lumbo-pélvica en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies paralelos abiertos ancho de isquiones o caderas. Las manos sobre la caja torácica.



*Inspirar* manteniendo la P.I.



*Espirar* haciendo una contracción del transverso abdominal que lleve la columna lumbar a posición impresa apoyando el lumbar con suavidad sobre la colchoneta.



*Inspirar* volviendo a posición neutra.

REPETICIONES: 5.



No empujar con los glúteos basculando la pelvis, esto haría que el lumbar presionara en exceso contra la colchoneta.

### OBJETIVO

- La contracción del transverso abdominal hace que los oblicuos y el recto abdominal se acorten, acercando la caja torácica y la pelvis para buscar la posición impresa, mientras que en la espiración estos músculos se alargan para volver a posición neutra.

## CALENTAMIENTO

**3** MOVIMIENTOS DE ESCÁPULAS**EJERCICIO**

**POSICIÓN INICIAL** Sentado en posición neutra.

**1** Retracción (cerrar escápulas)

*Inspirar* haciendo la retracción.

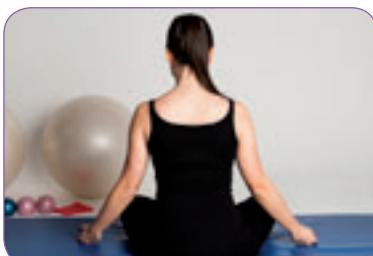
*Espirar* volviendo a posición neutra.

**2** Protracción (abrir escápulas)

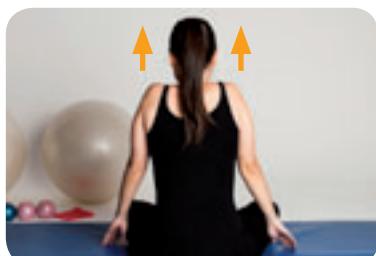
*Inspirar* haciendo la protracción.

*Espirar* volviendo a posición neutra.

**MODIFICACIÓN** Unir ambos movimientos retracción y protracción.

**3** Elevación - Depresión

P.I.



*Inspirar* elevando los hombros  
hacia las orejas.



*Espirar* bajando los hombros,  
como si quisieramos tocar el  
suelo con el dedo corazón.

#### 4 Campaneo interno



*Inspirar y elevar los brazos hacia el techo por delante.*



*Espirar y dibujar un círculo con los brazos hacia fuera, manteniendo las manos en el rango de visión.*

#### 5 Campaneo externo



*Inspirar y dibujar un círculo con los brazos hacia fuera manteniendo las manos en el rango de visión.*



*Espirar y bajar los dos brazos por delante del cuerpo.*

**REPETICIONES:** de 3 a 5 cada ejercicio.

- ⚠ · El movimiento de las escápulas debe ser suave sin protraer ni retraer en exceso para no crear tensión.
- No mover la columna durante los ejercicios.

#### OBJETIVO

- Movilizar las escápulas en todo su rango de movimiento.

## CALENTAMIENTO

**4 MOVIMIENTOS DE BRAZOS: TIJERAS Y CÍRCULOS****EJERCICIO**

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies paralelos abiertos ancho de isquiones o caderas.

**1 Tijeras de brazos**

*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo,  
las palmas de las manos se miran.*



*Espirar llevando un brazo hacia delante y el otro hacia atrás (Tijera).*



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo.*



*Espirar haciendo la tijera con los brazos al contrario.*

**REPETICIONES: 5.**

## 2 Círculos de brazos



*Inspirar y llevar los brazos hacia el techo, las palmas de las manos se miran.*



*Espirar haciendo un círculo con ambos brazos hacia atrás por encima de la cabeza hasta donde podamos mantener la posición neutra y la caja torácica no se despegue de la colchoneta, manteniéndose estable.*



Cambiar el sentido del círculo de brazos.

**REPETICIONES:** 3 en cada sentido.



- Mantener estable caja torácica y zona lumbo-pélvica
- Con problema de hombro o intervención de mama vigilar rango de movimiento

### OBJETIVO

- Movilizar hombro en todo su rango manteniendo la estabilidad.

## CALENTAMIENTO

## 5 ROTACIÓN DE TRONCO

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado en posición neutra, piernas cruzadas.



*Inspirar* elevando los brazos al frente.

*Espirar* abriendo los brazos en cruz manteniendo las manos en el rango de visión y los hombros relajados.

*Inspirar* y mantener.



*Espirar* rotando el tronco hacia la derecha.



*Inspirar* y volver al centro.

*Espirar* rotando el tronco hacia la izquierda.

**REPETICIONES:** de 3 a 5 completas (ambos lados).



- Mantener los hombros, el cuello y la musculatura de la espalda relajados.
- El cuello tiene 5 grados más de rotación que el resto de la columna.
- Mantener la alineación de los brazos durante todo el ejercicio.
- No rotar la cadera / No dejar caer el brazo al abrirlo / No retraer escápula / No mover la cadera.

#### OBJETIVO

- Rotación de columna manteniendo la estabilidad de la caja torácica, las escápulas y la cadera.

## 6 ESTIRAMIENTO DEL GATO EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Cuatro apoyos, piernas abiertas ancho de caderas, manos abiertas ancho de hombros, rodillas alineadas con las caderas, manos alineadas con los hombros.



*Inspirar y mantener.*



*Espirar arqueando la espalda con una ligera contracción abdominal / Inspirar y mantener.*



*Espirar y volver a P.I.*

**REPETICIONES:** de 3 a 5.



No hundir la espalda, quedarse en posición neutra.

## CALENTAMIENTO

**7 ROTACIÓN DE CADERA**  
**EJERCICIO**

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies paralelos ancho de isquiones o caderas. Manos sobre las espinas ilíacas.



P.I.



*Inspirar* haciendo una rotación lateral externa de la cadera y posteriormente una extensión de la rodilla, deslizando el pie por la colchoneta manteniendo la rotación.



*Espirar* alineando la pierna en paralelo y flexionar la rodilla para volver a P.I.



*Inspirar* haciendo una rotación lateral interna de la cadera y posteriormente una extensión de la rodilla, deslizando el pie por la colchoneta manteniendo la rotación.



*Espirar* alineando la pierna en paralelo y flexionar la rodilla para volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** 3 y cambiar de pierna.

#### OBJETIVO

- Trabajar la articulación de la cadera en todos sus rangos de movimiento.

· Al hacer la rotación de la cadera debemos mantenerla en posición neutra, la otra cadera no se mueve, las 2 espinas iliacas se mantienen en el mismo plano.

· Al hacer la extensión de la rodilla, la caja torácica y la pelvis se mantienen en posición neutra.



- No contraer los músculos alrededor de la cadera.
- Mantener el pie sobre la colchoneta durante el ejercicio, si elevamos la pierna crearemos tensión en la zona lumbar.
- CUIDADO con prótesis de cadera, si molesta reducir el rango de movimiento, si persiste la molestia no realizar el ejercicio.

# CALENTAMIENTO

## 8 ELEVACIÓN DE PELVIS EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies paralelos abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar y mantener.*



*Espirar* elevando la pelvis vértebra a vértebra, presionando suelo pélvico, glúteos y transverso abdominal. Despegar la columna de la colchoneta haciendo flexión desde el coxis hasta columna torácica. Subir sólo hasta escápulas. / *Inspirar* y mantener.



*Espirar* y volver a **P.I.** bajando la pelvis vertebra a vertebral desde la columna torácica hasta el coxis.

**REPETICIONES:** de 3 a 5.

- NO poner cojín debajo del cuello. Cuando elevamos la pelvis por encima de la cabeza no poner nada que pueda crear tensión en la zona cervical.
- NO pasar de escápulas al subir la pelvis, esto cargaría la zona cervical y se perdería la estabilidad de la caja torácica.
- !**
  - NO separar mucho los pies de los isquiones porque sobrecargaría los isquiotibiales.
  - Si se crea tensión en los hombros elevar los brazos con las manos hacia el techo quitando el apoyo de los brazos.
  - Mantener la contracción del transverso abdominal para evitar extensión lumbar.

### OBJETIVO

- Articular la columna con un suave masaje.

## 9 FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CRÁNEO-VERTEBRAL

### EJERCICIO

#### 1 Flexión cráneo-vertebral

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar* alargando la parte posterior del cuello, dejando la cabeza reposar sobre la colchoneta, la barbilla se acercará ligeramente al pecho.

*Espirar* y volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** 5.



¡Cuidado no hacer demasiada flexión de cuello! Debemos mantener un puño de distancia entre barbilla y pecho

#### OBJETIVO

- Colocar el cuello antes de realizar una flexión torácica para que no trabaje forzado.

#### 2 Extensión cráneo-vertebral

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca abajo, la pelvis y la columna en posición neutra. Manos sobre la colchoneta cerca de los hombros, antebrazos apoyados sobre la colchoneta, piernas paralelas abiertas ancho de caderas y punta de la nariz sobre la colchoneta.



**P.I.**

*Inspirar* deslizando la nariz hacia delante hasta apoyar la barbilla haciendo una pequeña extensión cervical.

*Espirar* y volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** 5.

*feel the essence of*

MARÍA LUISA MORO DÍAZ



*feel the essence of*

# EJERCICIOS DE SUELO



## EJERCICIOS DE SUELO

Estos ejercicios ayudan a desarrollar una fuerza óptima, flexibilidad, resistencia y buen control postural, sin forzar articulaciones, creando músculos fuertes que a la vez sean flexibles y alargados, lo que podemos denominar un músculo funcional, haciendo énfasis en la alineación y estabilización del cuerpo y en la movilidad.

### 1 FLEXIÓN ABDOMINAL

#### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



P.I. / *Inspirar* realizando una flexión cráneo-vertebral.



*Espirar* elevando el tronco hasta separar las escápulas de la colchoneta. Manos a la altura de los hombros, hombros relajados, escápulas en neutra. / *Inspirar* manteniendo la posición. / *Espirar* y bajar el tronco vértebra a vértebra a P.I.

**REPETICIONES:** de 8 a 10.

#### OBJETIVO

- Fortalecer los abdominales.
- Trabajar desde las fibras superiores del abdomen.

- Importante la correcta flexión cráneo vertebral antes de elevar el tronco.
  - Mantener la contracción abdominal al inspirar con el tronco elevado.
  - Mayor trabajo en abdomen que en cuello.
- ⚠
- NO elevar hombros.
  - NO anteriorizar cabeza.
  - Mantener la estabilidad de las escápulas para evitar tensión en el cuello y en la parte superior del cuerpo.

#### MODIFICACIONES

- 1 Si duele el cuello al realizar el ejercicio poner las manos detrás del cuello para sujetar el peso de la cabeza relajando los flexores de cuello.



- 2 Si no se pueden mantener las piernas en paralelo poner una pelota o un cojín entre las rodillas.

## EJERCICIOS DE SUELO

### 2 PREPARACIÓN A LA EXTENSIÓN TORÁCICA

#### EJERCICIO

- 1 POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca abajo, la pelvis y la columna en posición neutra. Manos sobre la colchoneta cerca de los hombros, antebrazos apoyados sobre la colchoneta, piernas paralelas ancho de caderas y punta de la nariz sobre la colchoneta entre las manos.



**P.I.** / *Inspirar* deslizando la nariz hacia delante hasta apoyar la barbilla haciendo una pequeña extensión cráneo-vertebral.



*Espirar* elevando el tronco haciendo una ligera extensión torácica, manteniendo la extensión cráneo-vertebral, escápulas en ligera retracción / *Inspirar* manteniendo la posición. / *Espirar* y volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** 5.

- 2 POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca abajo, la pelvis y la columna en posición neutra, brazos estirados a ambos lados del cuerpo, palmas de las manos mirando hacia las caderas, piernas paralelas ancho de caderas y punta de la nariz sobre la colchoneta.



**P.I.** / *Inspirar* deslizando la nariz hacia delante hasta apoyar la barbilla haciendo una pequeña extensión cráneo-vertebral y hacer un semicírculo con los hombros hacia atrás haciendo una ligera retracción escapular.

*Espirar* elevando el tronco haciendo una ligera extensión torácica, manteniendo la extensión cráneo-vertebral, escápulas en ligera retracción. / *Inspirar* manteniendo la posición. / *Espirar* y volver a **P.I.**

Quitamos el apoyo de los brazos y los convertimos en contrapeso.

**REPETICIONES:** 5.

- 3 POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca abajo, la pelvis y la columna en posición neutra, brazos flexionados y manos bajo la frente, piernas paralelas ancho de caderas y punta de la nariz sobre la colchoneta.

Quitamos el contrapeso de los brazos y los convertimos en peso.



P.I. / *Inspirar* y mantener.



*Espirar* elevando ligeramente el tronco haciendo una ligera extensión torácica, dejando las manos pegadas a la frente sin elevar los codos (dejarlos caer hacia la colchoneta). / *Inspirar* manteniendo la posición. / *Espirar* y volver a P.I.

**REPETICIONES:** 5.

- No pasar a los ejercicios 2 y/o 3 si el anterior ha costado bastante esfuerzo realizarlo.
- Solo extensión torácica NO extensión lumbar. La zona lumbar NO debe forzar.
- ⚠ · No elevar mucho el tronco para no forzar la zona lumbar, no se deben separar las últimas costillas de la colchoneta.
- Buscar la sensación de alargar la columna antes de elevar el tronco.
- No hiperextender la columna cervical.
- Hacer una pequeña retracción de escápulas una vez hayamos subido el tronco.

#### OBJETIVO

- Articulación de la columna superior y media realizando una extensión del tórax.
- Para estabilizar la pelvis en posición neutra: Contraer transverso abdominal, isquiotibiales y glúteo mayor.

#### MODIFICACIONES

- 1 Con hiperlordosis poner algo bajo las caderas (cojín, pequeña almohada, toalla...).

## EJERCICIOS DE SUELO

### 3 POSICIÓN DE DESCANSO

#### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado sobre los talones, tronco en flexión, piernas juntas, frente sobre la colchoneta, manos al lado de los pies.



No relajar durante este ejercicio, mantener la respiración trabajando el suelo pélvico y transverso abdominal al *espirar*.

**REPETICIONES:** Mantener la posición durante 3 a 5 respiraciones



· Evitar tensión en hombros

#### OBJETIVO

- Flexión de toda la columna.
- Relajar musculatura de la espalda.

#### MODIFICACIÓN

- 1 Si duelen las rodillas o los tobillos o simplemente si la posición no es cómoda, hacer el estiramiento tumbado boca arriba o de lado llevando las rodillas al pecho y abrazándolas (posición fetal).

4

## RODAR UN POCO HACIA ATRÁS

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado, rodillas flexionadas y pies paralelos ancho de isquiones o caderas y apoyados en la colchoneta. Espalda recta en posición neutra. Brazos al frente, estirados y paralelos al suelo.



**P.I.** / *Inspirar* alargando la columna hacia el techo (sensación de crecer).



*Espirar* y contraer suelo pélvico, glúteos y transverso abdominal mientras rodamos hacia atrás con la espalda en flexión. /  
*Inspirar* manteniendo la posición.



*Espirar* y subir el tronco manteniendo la flexión hasta volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** De 8 a 10.

- La flexión del tronco la realiza la contracción abdominal, NO dejarse caer hacia atrás.
- Hombros relajados, NO elevarlos.
- Manos a la altura de los hombros.
- !** · NO anteriorizar la cabeza, ni hacer hiperflexión de cuello, debe seguir la línea de la columna.
- Rodar hacia atrás hasta el final del sacro.
- NO bajar más si el abdomen no puede soportar el peso del tronco.
- NO trabajar con el lumbar, si se nota molestia en la espalda hay que bajar menos.

### OBJETIVO

- Flexión de tronco y flexo-extensión de la cadera.
- Realizar flexión de tronco con la fuerza del abdomen.

### MODIFICACIONES

- 1 Si se cargan los flexores de cadera adelantar un poco los pies y ponerlos en flexión dorsal.
- 2 Si no se pueden mantener las piernas paralelas poner un cojín, pelota, etc, entre las rodillas para mantener la conexión de aductores.

## EJERCICIOS DE SUELO

**5 RODAR UN POCO HACIA ATRÁS CON ROTACIÓN DE TRONCO****EJERCICIO**

**POSICIÓN INICIAL** Sentado, rodillas flexionadas, pies paralelos abiertos ancho de isquiones o caderas y apoyados en la colchoneta. Espalda recta en posición neutra. Brazos al frente, estirados y paralelos al suelo.



P.I. / *Inspirar* manteniendo la posición buscando la sensación de crecer.



*Espirar* y rodar hacia atrás, realizando una flexión de columna por la fuerza del abdomen, a la vez que hacemos una rotación de tronco abriendo el brazo del lado hacia el que rotamos.



*Inspirar* y volver a P.I.

**REPETICIONES:** De 5 a 8 a cada lado.



PROHIBIDO con hernias discales.

- NO aconsejable con protusiones.
  - La flexión del tronco la realiza la contracción abdominal, NO dejarse caer hacia atrás.
- ⚠
- No mover las piernas durante el ejercicio.
  - Guiar la rotación del tronco desde la caja torácica, no desde los hombros.
  - Evitar tensión en hombros y cuello.
  - NO anteriorizar la cabeza, ni hacer hiperflexión de cuello, debe seguir la línea de la columna

### OBJETIVO

- Mantener la estabilidad de las escápulas para evitar tensión en cuello y hombros.
- Mantener la flexión de la columna por la fuerza del abdomen durante la rotación.
- Trabajo de oblicuo interno del lado hacia el que rotamos y oblicuo externo del lado contrario.

### MODIFICACIONES

- 1 Con problemas de aductores, si no se pueden mantener las piernas en paralelo, colocar un cojín o pelota entre las rodillas y presionarlo.



## EJERCICIOS DE SUELO

## 6 CIEN

EJERCICIO

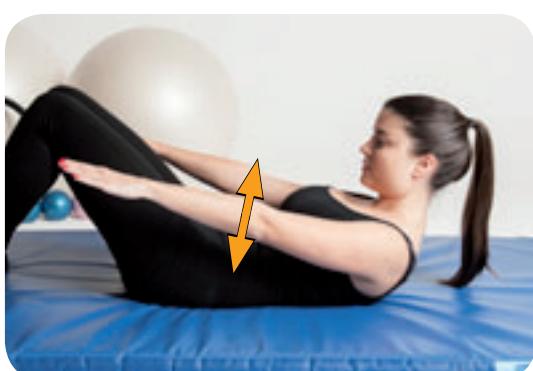
**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



P.I.



*Inspirar* haciendo flexión cráneo-vertebral / *Espirar* elevando el tronco (flexión abdominal).



Manteniendo la posición realizar **cien** inspiraciones / espiraciones cortas alternándolas de cinco en cinco y acompañando cada una con un aleteo de brazos.



*Inspirar y mantener. /*  
*Espirar y bajar tronco / Volver a P.I.*



- Mantener la flexión del tronco todo el ejercicio sin caerse.

## OBJETIVO

- Aumentar el trabajo del diafragma.
- Retar a la estabilidad del tronco teniendo que mantenerlo inmóvil en flexión a pesar del aleteo de los brazos.

## MODIFICACIONES

- 1 Si no se tiene suficiente fuerza en el abdomen o con problemas de cuello NO elevar el tronco.
- 2 Si no se puede mantener la presión de los aductores poner un cojín, pelota, etc, entre las rodillas.

## PROGRESIONES

- 1 *Inspirar/Espirar* con las rodillas flexionadas a 90°



## EJERCICIOS DE SUELO

**7 SUBIR A POSICIÓN DE PELOTA****EJERCICIO**

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, piernas elevadas, 90° en cadera y 90° en rodillas, presionando entre las rodillas, las manos agarran las rodillas por detrás, pelvis en posición impresa.



**P.I.** / *Inspirar* haciendo flexión cráneo-vertebral.



*Espirar* elevando el tronco y quedarse con las piernas elevadas manteniendo la flexión lumbar. / *Inspirar* y mantener la posición.



*Espirar* rodando atrás con suavidad y volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** de 8 a 10.

- Mantener la flexión del tronco cuando estamos en equilibrio.
  - La flexión del tronco la realiza el trabajo de los abdominales.
  - NO trabajar desde el lumbar.
- ⚠
- Mantener la distancia de un puño entre barbilla y pecho durante el ejercicio.
  - Rodar igual por ambos lados de la columna.
  - NO con hiperlordosis si no pueden elevar el tronco.
  - Elevarse hasta donde sea posible, no es necesario llegar a sentarse.

#### OBJETIVO

- Trabajo de equilibrio además de abdomen y flexores de cadera.



# EJERCICIOS DE SUELO

## 8 SERIES BOCA ARRIBA CON UNA PIERNA

### 8.1 EJERCICIO CÍRCULOS CON UNA PIERNA

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar* elevando una pierna a 90º en la rodilla. / *Espirar* estirando la rodilla y alargando a tocar con el pie el techo.



*Inspirar* realizando medio círculo con la pierna.



*Espirar* realizando el medio círculo restante.

**REPETICIONES:** 5 círculos completos en ambos sentidos.



- Mantener la pierna estirada alargando el pie hacia arriba como si quisiéramos dibujar los círculos en el techo para evitar el peso de la pierna sobre la articulación de la cadera.
- Mantener estabilizadas las escápulas y la caja torácica durante el ejercicio.
- Mantener estable la pelvis sin balanceo.
- CUIDADO con prótesis de cadera.

#### OBJETIVO

- Movilizar la articulación de la cadera manteniendo la estabilidad de la pelvis.

#### MODIFICACIONES

- 1 Con acortamiento de isquiotibiales o sobrecarga en los flexores de cadera, mantener flexionada la rodilla de la pierna que realiza los círculos.



## 8.2 EJERCICIO PATADA CON UNA PIerna

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar* elevando una pierna  
a 90º en la rodilla.



*Espirar* estirando la rodilla y alargando  
a tocar con el pie el techo.



*Inspirar* bajando la pierna estirada manteniendo la  
estabilidad de la caja torácica, pie en flexión dorsal  
(flex).



*Espirar* elevando la pierna, pie en flexión plantar  
(punta).

**REPETICIONES:** 5 patadas.

- Mantener la pierna estirada durante la patada arriba y abajo.
- Mantener estable la caja torácica evitando que ésta se eleve y no perder la posición neutral.
- Mantener estable la pelvis sin balanceo.
- CUIDADO con prótesis de cadera.

### OBJETIVO

- Movilizar la articulación de la cadera manteniendo la estabilidad de la pelvis.

## EJERCICIOS DE SUELO

### 8.3 EJERCICIO MOVILIZACIÓN DE CADERA

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar* elevando una pierna a 90º en la rodilla  
*Espirar* estirando la rodilla y alargando a tocar con el pie el techo, tobillo en flex.



*Inspirar* y realizar rotación externa de cadera.



*Espirar* y realizar rotación interna de cadera.

**REPETICIONES:** 5 rotaciones.



- Mantener la pierna estirada, pie en flexión dorsal (flex), estirando la pierna como si quisieramos dar con el talón en el techo, para evitar que el peso de la pierna pueda bloquear la articulación de la cadera.
- Mantener estable la pelvis sin balanceo.
- NO con prótesis de cadera.

#### OBJETIVO

- Dar elasticidad a la cadera.

## 8.4 EJERCICIO ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



*Inspirar* elevando una pierna a 90º en la rodilla.



*Espirar* estirando la rodilla y alargando a tocar con el pie el techo.



*Inspirar* trepando por la pierna elevando el tronco.



*Espirar* bajando el tronco, llevándonos la pierna con nosotros sin mover las manos.



*Inspirar* elevar tronco (flexión abdominal), manteniendo la pierna agarrada con las dos manos.



*Espirar* bajando el tronco a la vez que bajamos las manos por la pierna.

**REPETICIONES:** 3.



- Mantener la pierna estirada aunque no lleguemos con las manos muy arriba.
- CUIDADO con prótesis de cadera.

### OBJETIVO

- Estiramiento de isquiotibiales.

## EJERCICIOS DE SUELO

## 9 RODAR ARRIBA

EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Piernas estiradas abiertas ancho de isquiones o juntas. Brazos abiertos en V a la altura de la cabeza, en el rango de visión. Escápulas estabilizadas.

P.I. / *Inspirar* y realizar flexión cráneo-vertebral llevando los brazos hacia el techo.



*Espirar* y realizar flexión torácica elevando el tronco



*Inspirar* comenzando a rodar atrás, *espirar* bajando vértebra a vértebra, hasta volver a P.I.



Hasta llegar con las manos a la altura de los pies o en su defecto, intentando llegar con la nariz a la altura de las rodillas.



**REPETICIONES:** de 5 a 8.

- No hacer este ejercicio con mucha hiperlordosis o si no se puede realizar con fluidez.
- !** • Es más fácil el ejercicio con las piernas separadas ya que tira menos de los flexores de cadera.

#### OBJETIVO

- Articular vértebra a vértebra por separado al rodar hacia arriba y hacia abajo.
- Estabilizar escápulas y cuello durante todo el ejercicio.
- Mantener la flexión de la columna y la conexión abdominal al rodar hacia abajo para no caer de golpe.
- Rodar igual por ambos lados de la columna al subir y al bajar.

#### MODIFICACIONES

- 1 Con hiperlordosis o espalda plana colocar un cojín bajo el lumbar.
- 2 Con problemas en la zona lumbar, con escasa fuerza abdominal, con acortamiento de los flexores de cadera: Subir sólo la mitad con las piernas flexionadas. Para fortalecer la flexión torácica.
- 3 Posición inicial con las piernas flexionadas, realizando igual el ejercicio cuando se tiene dificultad para rodar en impresa pero si se tiene suficiente fuerza abdominal.



## EJERCICIOS DE SUELO

**10 ESTIRAMIENTOS ALTERNOS DE UNA PIERNA**EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Piernas elevadas 90° en cadera y 90° en rodillas, ligera presión entre las rodillas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



**P.I.** / *Inspirar* y realizar flexión cráneo vertebral.



*Espirar* y elevar tronco, manos a la altura de los gemelos.



*Inspirar* estirando una pierna, pie en flexión plantar (punta). Mantener la otra pierna flexionada, 90° en la rodilla y 90° en la cadera, ambas manos a los lados de la rodilla que queda flexionada.  
/ *Espirar* cambiando las piernas.

**REPETICIONES:** 10.



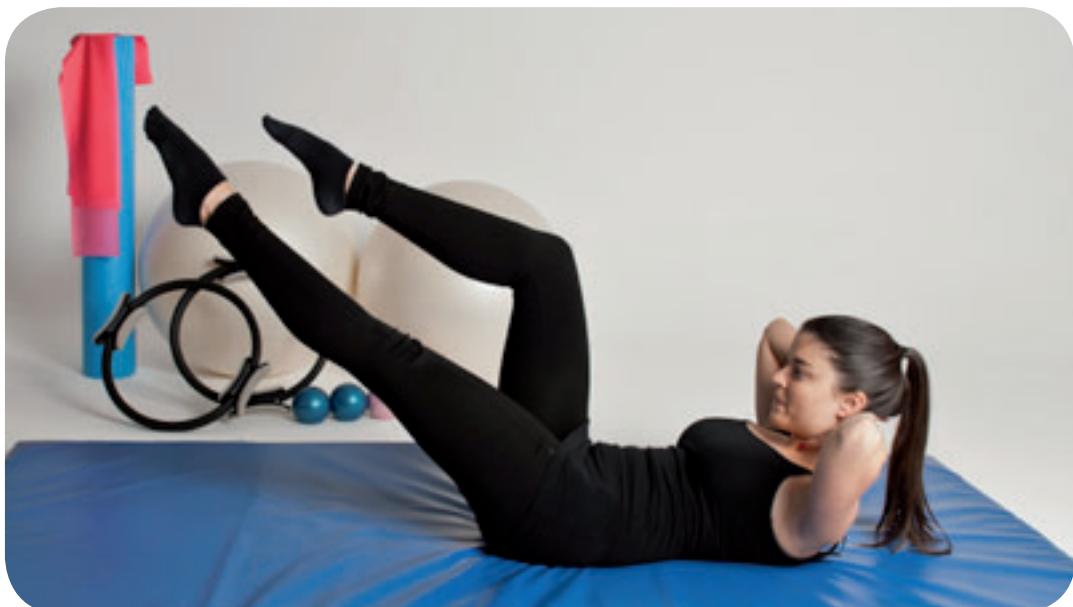
- La pierna que estira alarga con fuerza hacia delante con el pie en punta y la pierna que flexiona se mantiene alineando la rodilla con la cadera a 90°. No llevarse la rodilla al pecho.
- No dejar que caiga el tronco, en todo el ejercicio es como si quisieramos tocar con la nariz la rodilla.
- No bajar en exceso la pierna que estira para no tensar la zona lumbar.
- No hacer el ejercicio con tensión en flexores de cadera.
- No hacer el ejercicio con tensión en cuello o dejar la cabeza apoyada en la colchoneta.

## OBJETIVO

- Mantener durante todo el ejercicio la contracción del transverso abdominal.
- Mantener la estabilidad de la región lumbo-pélvica durante el movimiento de las piernas.
- Mantener la estabilidad de las escápulas.
- Coordinación de brazos y piernas con respiración y estabilización.
- Extender la pierna a una altura que pueda mantener la estabilidad lumbo-pélvica.

## MODIFICACIÓN

- 1 Ambas manos sujetan la cabeza para evitar dolor de cuello. Si persiste la molestia bajar la cabeza y continuar el movimiento de las piernas.



## EJERCICIOS DE SUELO

## 11 OBLICUOS

## EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas y apoyados en la colchoneta. Manos detrás del cuello sujetando la cabeza, codos en el rango de visión.



P.I./*Inspirar* y realizar flexión cráneo vertebral.



*Espirar* y elevar tronco con movimiento diagonal buscando con la última costilla la cadera contraria.



*Inspirar* bajando tronco.



*Espirar* y elevar tronco cambiando de lado.

**REPETICIONES:** 10 a ambos lados.

- No levantar las crestas iliacas.
- ⚠ • No hacer rotación de tronco, el movimiento debe ser diagonal.
- Mantener los codos en el rango de visión para estabilizar escápulas.
- No tirar con la cabeza hacia delante.

## OBJETIVO

- Trabajo de oblicuo interno del lado hacia el que vas y oblicuo externo del lado contrario.
- Utilizar oblicuos para flexionar y rotar el tronco.
- Mantener el tronco en flexión durante el ejercicio.

## PROGRESIÓN

- 1 Mantener una mano detrás del cuello y el otro brazo abierto, 45° en hombro, al elevar el tronco en diagonal la mano que está en el aire busca la cara externa de la rodilla contraria.



## 12 CRISS CROSS

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Piernas elevadas y flexionadas 90° en la cadera y 90° en las rodillas. Manos detrás del cuello sujetando la cabeza, codos en el rango de visión.



P.I./ *Inspirar* y realizar flexión cráneo vertebral.



*Espirar* elevando el tronco con movimiento diagonal buscando con la última costilla la cadera contraria a la vez que estiramos una pierna manteniendo la otra flexionada.



*Inspirar* cambiando de lado el movimiento del tronco y estirando la otra pierna.

**REPETICIONES:** 10 a ambos lados.

- No levantar las crestas iliacas.
- ⚠ • No hacer rotación de tronco, el movimiento debe ser diagonal.
- Mantener los codos en el rango de visión para estabilizar escápulas.
- No tirar con la cabeza hacia delante.

### OBJETIVO

- Trabajo de oblicuo interno del lado hacia el que vas y oblicuo externo del lado contrario y flexores de cadera.
- Utilizar oblicuos para flexionar y rotar el tronco.
- Mantener el tronco en flexión durante el ejercicio.

# EJERCICIOS DE SUELO

## 13 ESTIRAMIENTO DE LAS DOS PIERNAS

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Piernas elevadas y flexionadas 90° en la cadera y 90° en las rodillas. Manos a ambos lados de los gemelos.



P.I. / *Inspirar y realizar flexión cráneo vertebral.*



*Espirar elevando tronco. / Inspirar y mantener posición.*



*Espirar estirando las piernas, 45° en la cadera, y a la vez estirar brazos a la altura de la cabeza.*



*Inspirar flexionando las rodillas a 90° y realizar un círculo con los brazos volviendo a poner las manos al lado de los gemelos.*

**REPETICIONES:** de 8 a 10.

- Al estirar las piernas sólo bajan hasta donde podemos mantener la estabilidad lumbo-pélvica.
- ⚠ · A llevar los brazos hacia atrás sólo bajan hasta donde podemos mantener la flexión torácica.
- Mantener el tronco elevado durante todo el ejercicio a pesar del peso de las piernas y los razos.

#### OBJETIVO

- Mantener una contracción isométrica de los abdominales durante todo el ejercicio.
- Mantener la estabilidad de las escápulas.
- Contracción concéntrica y excéntrica de flexores de cadera.



## EJERCICIOS DE SUELO

## 14 SIERRA

## EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado, columna y pelvis en posición neutra. Piernas estiradas abiertas ancho de caderas. Pies en flexión dorsal. Brazos abiertos en cruz, manos en el rango de visión.



P.I.



*Inspirar* haciendo la rotación de columna, manteniendo la espalda recta, buscando la sensación de crecer, sin modificar la posición de los brazos.

*Espirar* y realizar flexión de tronco articulando desde lumbar a cervical, haciendo la rotación de hombro del brazo que queda atrás, el dedo meñique de la mano del brazo adelantado quiere tocar el dedo meñique del pie contrario.



*Inspirar* manteniendo la rotación de tronco subir vértebra a vértebra deshaciendo la flexión desde lumbar a cervical.

*Espirar* deshaciendo la rotación de tronco volviendo a **P.I.**

**REPETICIONES:** 5 repeticiones a cada lado.

- Al hacer la rotación mantener la columna y la pelvis en posición vertical.
  - No contraer musculatura de las piernas.
- ⚠**
- Mantener la estabilidad de las escápulas durante todo el ejercicio.
  - Al realizar la flexión del tronco no hacer hiperflexión cervical.
  - Evitar la hiperextensión de rodillas.



PROHIBIDO con hernias discales protrusiones y prótesis de cadera.

#### OBJETIVO

- Realizar una rotación + una flexión de tronco.
- Rotar el hombro para mayor movilidad de la caja torácica.

#### MODIFICACIONES

- 1 Con acortamiento de isquiotibiales flexionar ligeramente las rodillas.



## EJERCICIOS DE SUELO

**15 CUÁDRICEPS DE RODILLAS****EJERCICIO**

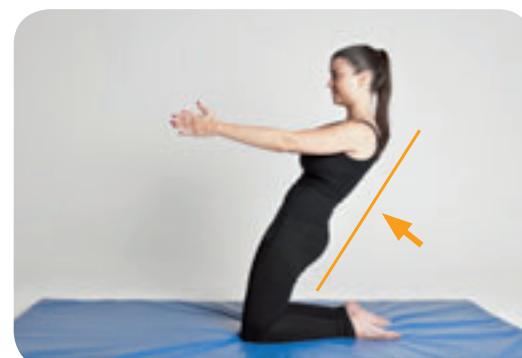
**POSICIÓN INICIAL** De rodillas, columna y pelvis en posición neutra. Brazos estirados al frente, palmas de las manos se miran. Hombros relajados. Rodillas ancho de caderas o isquiones.



P.I.



*Inspirar* llevando el tronco hacia atrás, manteniendo la posición neutra.  
Flexionando desde la rodilla.



*Espirar* subiendo a P.I.

**REPETICIONES:** de 5 a 8.

- NO realizar este ejercicio con problemas de rodillas.
- !** • Mantener la posición neutra del tronco durante todo el ejercicio.
- No hacer hiperextensión de codo al mantener el brazo elevado.

### OBJETIVO

- Trabajo de cuádriceps.
- Mantener la estabilidad de toda la columna.
- Mantener la estabilidad de las escápulas.

### MODIFICACIONES

1 Para buscar más trabajo de cuádriceps elevar los brazos manteniendo el tronco atrás.



2 Para buscar más trabajo de cuádriceps mantener los brazos cruzados en el pecho.



## EJERCICIOS DE SUELO

## 16 PROGRESIONES DE LA ELEVACIÓN DE PELVIS

## 16.1 EJERCICIO BASCULACIÓN DE PELVIS

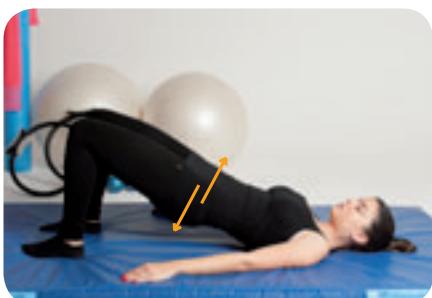
**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, pies abiertos ancho de isquiones o caderas. Brazos a ambos lados del cuerpo.



P.I./  
Inspirar y mantener



Espirar elevando la pelvis vértebra a vértebra, presionando suelo pélvico, glúteos y transverso abdominal. Despegar la columna de la colchoneta haciendo flexión desde el coxis hasta columna torácica. Subir solo hasta escápulas.



Inspirar y bascular la pelvis dejándola caer un poco /  
Espirar y bascular la pelvis elevándola.  
(repetir 5 veces)



Inspirar y mantener./  
Espirar bajando la pelvis vértebra a vértebra hundiendo ligeramente el esternón y alargando el lumbar hasta posición neutra.

**REPETICIONES:** 5.



- NO poner cojín debajo del cuello. Cuando elevamos la pelvis por encima de la cabeza no poner nada que pueda crear tensión en la zona cervical.
- NO pasar de escápulas al subir la pelvis, esto cargaría la zona cervical y se perdería la estabilidad de la caja torácica.
- NO separar mucho los pies de los isquiones porque sobrecargaría los isquiotibiales.
- Si se crea tensión en los hombros elevar los brazos con las manos hacia el techo quitando el apoyo de los brazos.
- Mantener la contracción del transverso abdominal para evitar extensión lumbar.

#### OBJETIVO

- Trabajo de glúteos al bascular la pelvis elevándola.
- Mantener la caja torácica estable y bascular desde la pelvis, intentando no bajar el tronco en bloque.
- Articular la columna con un suave masaje.

## 16.2 EJERCICIO ELEVAR PELVIS DESDE SENTADO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado, columna y pelvis en posición neutra. Piernas estiradas abiertas ancho de isquiones. Manos apoyadas a ambos lados de los glúteos.



P.I./

*Inspirar y mantener la posición.*



*Espirar elevando la pelvis articulando desde el coxis.*

**REPETICIONES:** de 5 a 8.

- No realizar este ejercicio con problemas en muñecas y/o hombros.
- No subir y bajar pelvis en posición neutra.
- ⚠** · No hiperextender codos.
- No hiperextender rodillas.
- No dejar que el peso del tronco eleve los hombros.

### OBJETIVO

- Articulación de la columna al subir y bajar la pelvis.
- Mantener la estabilidad de las escápulas.
- Mantener la contracción del abdomen para mantener la estabilidad de la pelvis.

## EJERCICIOS DE SUELO

## 17 TIJERAS

## EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca arriba, columna y pelvis en posición neutra. Piernas elevadas y flexionadas 90° en la cadera y 90° en las rodillas. Brazos a lo largo del cuerpo.



P.I. / *Inspirar* y realizar flexión cráneo vertebral



*Espirar* elevando el tronco y estirando las piernas



*Inspirar* dos veces abriendo ambas piernas dibujando con ellas una V.



*Espirar* mientras las dos piernas vuelven al centro.



*Inspirar* dos veces abriendo ambas piernas dibujando con ellas una V, cambiando las piernas.

**REPETICIONES:** de 8 a 10.



- Las manos sólo marcan, no tiran de la pierna.
- Las dos piernas abren lo mismo.
- Controlar que la pelvis no haga rotación o inclinación lateral.

## OBJETIVO

- Mantener la flexión torácica durante todo el ejercicio.
- Mantener la estabilidad de la región lumbo-pélvica durante el movimiento de las piernas.
- En la segunda inspiración intentar estirar un poco más las piernas.
- Estiramiento de isquiotibiales de la pierna que va hacia la cabeza.

## MODIFICACIONES

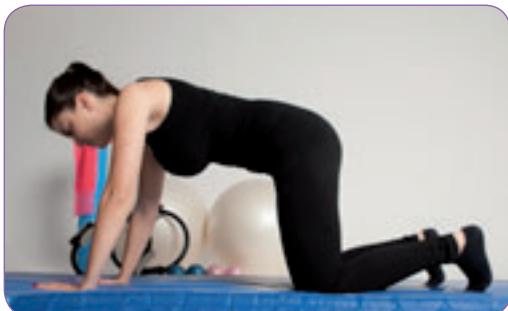
- 1 Con acortamiento de isquiotibiales flexionar un poco las rodillas.

18

## ELEVACIÓN DE RODILLAS EN CUATRO APOYOS

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Cuatro apoyos. Mantener las tres curvas naturales de la espalda. Muñeca alineada con hombro. Manos abiertas ancho de hombros. Rodilla alineada con cadera. Rodillas abiertas ancho de caderas.



P.I. / *Inspirar* y mantener la posición.



*Espirar* elevando las rodillas 5 cm. sobre la colchoneta. / *Inspirar* y mantener la posición.



*Espirar* bajando las rodillas, con suavidad, a la colchoneta.

**REPETICIONES:** 5.

- ! · No hundir el lumbar, no hundir las escápulas y no dejar que se caiga o se eleve la cabeza.
- No hacer este ejercicio con problemas en muñecas o si resulta doloroso el apoyo de las rodillas o de los pies en la colchoneta.

### OBJETIVO

- Mantener la estabilidad de toda la columna durante el ejercicio.

## EJERCICIOS DE SUELO

### 19 FONDOS DE BRAZOS

#### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Cuatro apoyos, columna y pelvis en posición neutra. Manos abiertas ancho de los hombros y alineando muñeca con hombro. Rodillas abiertas ancho de caderas o isquiones, un paso por detrás de la cadera. Mantener el peso sobre las muñecas.



P.I.



*Inspirar* en tres tiempos a la vez que flexionamos los codos abriendolos hacia fuera.



*Espirar* extensión de codos volviendo a posición inicial.

**REPETICIONES:** de 3 a 5. Realiza 3 series descansando entre ellas.



- No realizar este ejercicio con problemas de muñecas y/o hombros.
- Mantener el peso sobre las muñecas durante todo el ejercicio.
- No hacer hiperextensión de codo al elevar el tronco.

#### OBJETIVO

- Mantener la estabilidad de toda la columna.
- Mantener la estabilidad de las escápulas.
- Trabajo de pectoral mayor.

## 20 EXTENSIÓN DE UNA PIERNA TUMBADO BOCA ABAJO

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado boca abajo, columna y pelvis en posición neutra, manos bajo la frente. Piernas estiradas y abiertas ancho de caderas, en paralelo o ligera rotación externa. Pies en flexión plantar.



P.I. / *Inspirar* y mantener la posición.



*Espirar* elevando una pierna, manteniendo la cadera pegada a la colchoneta.



*Inspirar* bajando la pierna.

**REPETICIONES:** 10 con cada pierna.

- Alargar la pierna antes de elevarla para conseguir la secuencia muscular correcta.
- No levantar la espina iliaca de la colchoneta al elevar la pierna.
- ⚠** • No rotar ni anteriorizar la pelvis.
- No flexionar las rodillas, mantenerlas estiradas sin encajar.
- No hundir la zona lumbar.

### OBJETIVO

- Secuencia muscular correcta del ejercicio: Glúteo + isquiotibiales + paravertebrales lumbares del lado contrario a la pierna que eleva.
- La energía parte del glúteo y baja por la pierna hasta la punta del pie.

## EJERCICIOS DE SUELO

**21 SERIES LATERALES CON UNA PIERNA**

**POSICIÓN INICIAL** Tumbado de lado, columna y pelvis en posición neutra. Piernas estiradas, alineando tobillo con cadera. El brazo que está pegado a la colchoneta ponerlo bajo la cabeza (si es posible colocar un cojín), el brazo que está arriba colocarlo delante del pecho con la mano apoyada en la colchoneta. La pierna de arriba eleva un poco hasta alinear tobillo, rodilla y cadera.

**21.1 EJERCICIO ELEVAR Y BAJAR UNA PIERNA**

*Inspirar* elevando la pierna de arriba, sin hacer rotación externa en la cadera, con el pie en flexión plantar, alargando la pierna.



*Espirar* bajando la pierna, con el pie en flexión dorsal, hasta alinear el tobillo con la cadera, no juntar los pies.

**REPETICIONES:** de 5 a 10 con cada pierna.

## 21.2 EJERCICIO CÍRCULOS CON UNA PIERNA



*Inspirar* realizando medio círculo, pie en punta, alargando la pierna.



*Espirar* terminando de dibujar el círculo.

**REPETICIONES:** de 5 a 10 con cada pierna.



- No hacer rotación externa de cadera.
- Mantener la pierna en paralelo.

## EJERCICIOS DE SUELO

## 22 ESTRELLA

## EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Cuatro apoyos. Mantener las tres curvas naturales de la espalda. Muñeca alineada con hombro. Manos abiertas ancho de hombros. Rodilla alineada con cadera. Rodillas abiertas ancho de caderas.

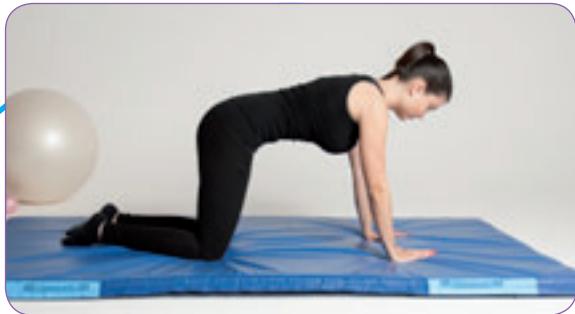
**PREPARACIÓN:** *Inspirar* y mantener / *Espirar* elevando un brazo hasta la altura del hombro / *Inspirar* y mantener / *Espirar* bajando el brazo a cuatro apoyos.

**REPETICIONES:** de 5 a 10 con cada brazo, alternándolos.

P.I.

*Espirar* bajando brazo y pierna a cuatro apoyos. / Volver a P.I.

*Inspirar* estirando el brazo y la pierna contraria por la colchoneta.



*Inspirar* bajando el brazo y pierna estirados a la colchoneta.



*Espirar* elevando un brazo hasta la altura del hombro y la pierna contraria hasta la altura de la cadera.

**REPETICIONES:** de 5 a 10 con cada brazo y pierna, alternándolos.

- Mantener las tres curvas naturales de la columna, sin hundir lumbar ni escáپulas y sin dejar caer la cabeza.
- ⚠ • No elevar el brazo por encima del hombro ni pierna por encima de la cadera.
- Elevar el brazo alargando al frente y la pierna alargando atrás.

## OBJETIVO

- Trabajar la coordinación manteniendo la estabilidad del tronco, la pelvis y las escáپulas quitando dos puntos de apoyo.

## 23 SENTADILLAS

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** De pie, columna y pelvis en posición neutra. Brazos a lo largo del cuerpo. Pies abiertos ancho de caderas o isquiones.

P.I. / *Inspirar* y mantener.



**REPETICIONES:** de 8 a 10.

- Cuidado al realizar este ejercicio con problemas de rodillas.
- Mantener la posición neutra del tronco durante todo el ejercicio.
- ⚠** • No hacer hiperextensión de codo al elevar el brazo.
- No elevar talones del suelo.
- No arquear lumbar.

### OBJETIVO

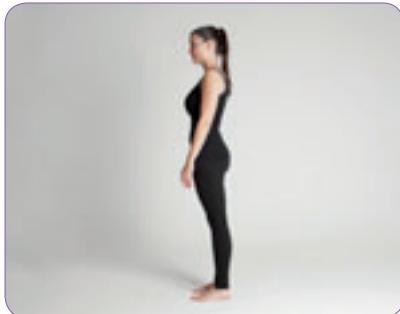
- Trabajo de cuádriceps.
- Mantener la estabilidad de toda la columna.
- Mantener la estabilidad de las escápulas.

## EJERCICIOS DE SUELO

## 24 ZANCADA ATRÁS

EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** De pie, columna y pelvis en posición neutra. Brazos a lo largo del cuerpo. Pies abiertos ancho de caderas o isquiones.



P.I. / *Inspirar* y mantener.



*Espirar* y caminar un paso grande hacia atrás flexionando ambas rodillas hasta 90°, manteniendo el tronco en posición neutra (como una reverencia). / *Inspirar* y volver a P.I.

**REPETICIONES:** de 5 a 8 con cada pierna.



- Cuidado al realizar este ejercicio con problemas de rodillas y/o problemas en los dedos del pie.
- Mantener la posición neutra del tronco durante todo el ejercicio.

**OBJETIVO**

- Trabajo de cuádriceps.
- Trabajo de equilibrio.
- Mantener la estabilidad de toda la columna.

**MODIFICACIONES**

1



Elevar los brazos alineando muñeca y hombro al hacer la zancada atrás para añadir trabajo de deltoides o para mayor estabilidad.

2



Elevar una pierna, 90° en la cadera y 90° en la rodilla, manteniendo la P.I. y elevar los brazos alineando muñeca y hombro al hacer la zancada atrás. Añadir equilibrio y un toque aeróbico.

## 25 SIRENITA

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado sobre una cadera, columna y pelvis en posición neutra. Rodillas flexionadas, juntas. Talones cerca de los glúteos. La mano que descansa sobre la pierna con la palma mirando hacia el techo y el otro brazo con la palma de la mano sobre la colchoneta, estirado sin hiperextensión de codo.



*Inspirar* elevando el brazo de la mano que descansa sobre la pierna, sin elevar el hombro.



*Espirar* y lateralizar la columna alargando el brazo de arriba.



*Inspirar* y volver al centro.



*Espirar* y volver a **P.I.**



*Inspirar* elevando con la mano apoyada en la pierna, sin elevar el hombro.



*Espirar* y lateralizar la columna alargando el brazo de arriba y apoyando el antebrazo de abajo sobre la pierna.



*Inspirar* y volver al centro.



*Espirar* y volver a **P.I.**

**REPETICIONES:** 5 a cada lado.

- Si no es cómoda la **P.I.**, sentarse con las piernas cruzadas delante o elevar el tronco sentándose sobre un cojín.
- ⚠ • Al elevar el brazo, no elevar el hombro.
- El cuello debe seguir la línea de la columna.

#### OBJETIVO

- Estiramiento lateral alargando hacia arriba, no tirarse de lado.

# EJERCICIOS DE SUELO

## 26 FLEXIÓN DE TRONCO

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado, espalda y pelvis en posición neutra. Piernas estiradas, abiertas ancho de cadera, pies en flexión dorsal. Manos a ambos lados de las piernas.

P.I. / *Inspirar y mantener.*



*Espirar y volver a P.I. articulando, vértebra a vértebra desde el coxis hasta la cabeza.*

*Espirar arqueando la espalda hacia delante, desde la cabeza, vértebra a vértebra. Mantener pelvis en vertical.*



*Inspirar y mantener la posición.*

**REPETICIONES:** 5.

- No hacer hiperflexión de cuello.
- No contraer cuádriceps, ni flexores de cadera.
- ⚠ • Al hacer la flexión no elevar los hombros.
- Al llevar el tronco a flexión, bajar sólo hasta donde la pelvis se mantenga en vertical, no hacia delante.
- Evitar la hiperextensión de rodilla.

### OBJETIVO

- Estiramiento de la columna hacia delante.
- Articular vértebra a vértebra.
- Mantener la pelvis en vertical.
- Realizar la flexión de tronco con la fuerza del abdomen.

### MODIFICACIÓN

- 1 Con acortamiento de isquiotibiales flexionar las rodillas.
- 2 Con acortamiento en flexores de cadera y/o tensión lumbar, sentarse sobre un cojín.



27

## PIRÁMIDE

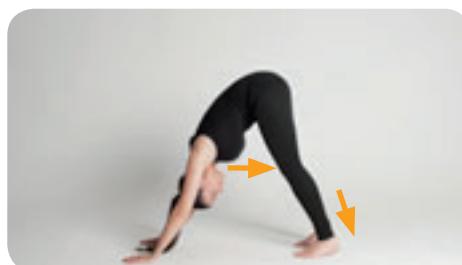
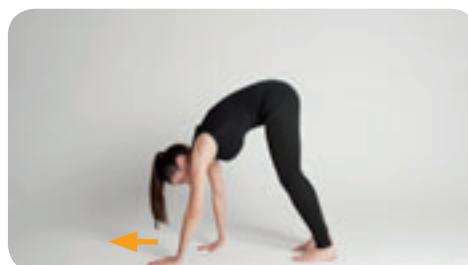
### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** De pie, columna y pelvis en posición neutra. Brazos a lo largo del cuerpo. Pies abiertos ancho de caderas o isquiones.

*Inspirar manteniendo P.I.*

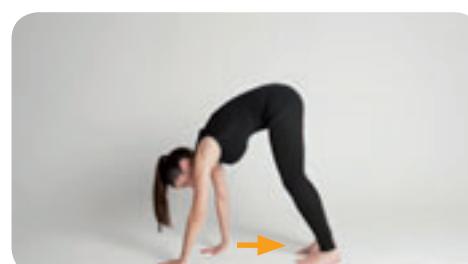


*Espirar y rodar hacia el suelo desde la parte superior de la cabeza, flexionando el tronco, bajando vértebra a vértebra todo lo que sea posible.*



*Inspirar caminando con las manos hacia delante 4 pasos, apoyando toda la mano.*

*Espirar llevando los talones hacia el suelo y el pecho hacia las rodillas.*



*Inspirar caminando con las manos hacia atrás. Espirar subiendo el tronco vértebra a vértebra hasta volver a P.I.*

**REPETICIONES:** de 3 a 5.

· NO con problemas de muñecas.

⚠ · Para apoyar toda la palma de la mano al caminar con ellas se pueden flexionar las rodillas si no hay suficiente elasticidad en isquiotibiales y no se llega al suelo.

### OBJETIVO

- Estiramiento de toda la columna.
- Estiramiento de isquiotibiales.

## EJERCICIOS DE SUELO

### 28 ESTIRAMIENTO DEL GATO

#### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Cuatro apoyos, piernas abiertas ancho de caderas, manos abiertas ancho de hombros, rodillas alineadas con las caderas, manos alineadas con los hombros.



P.I. / *Inspirar y mantener.*



*Espirar arqueando la espalda con una ligera contracción abdominal.*



*Inspirar y mantener. / Espirar y volver a P.I.*

**REPETICIONES:** 3.



- No hundir la espalda, quedarse en posición neutra
- No encajar codos

## 29 POSICIÓN DE DESCANSO

### EJERCICIO

**POSICIÓN INICIAL** Sentado sobre los talones, tronco en flexión, piernas juntas, frente sobre la colchoneta, manos al lado de los pies.



**REPETICIONES:** Mantener la posición durante 3 a 5 respiraciones



- Evitar tensión en hombros

### OBJETIVO

- Flexión de toda la columna.
- Relajar musculatura de la espalda.

### MODIFICACIÓN

- 1 Si duelen las rodillas o los tobillos o simplemente si la posición no es cómoda, hacer el estiramiento tumbado boca arriba o de lado llevando las rodillas al pecho y abrazándolas (posición fetal).

## GLOSARIO DE TÉRMINOS ILUSTRADO

### TÓRAX

Es la parte del cuerpo humano que está entre la base del cuello y el diafragma.

### PECTORAL

Músculo situado en la parte anterosuperior del tórax. Su función principal es la aducción del hombro pero además realiza la rotación medial, flexión y extensión del hombro.

### OBЛИCUOS DEL ABDOMEN

Los músculos oblicuos del abdomen se componen de Oblicuo interno o menor y Oblicuo externo o mayor. Su principal función es flexionar lateralmente el tronco.

### RECTO ABDOMINAL

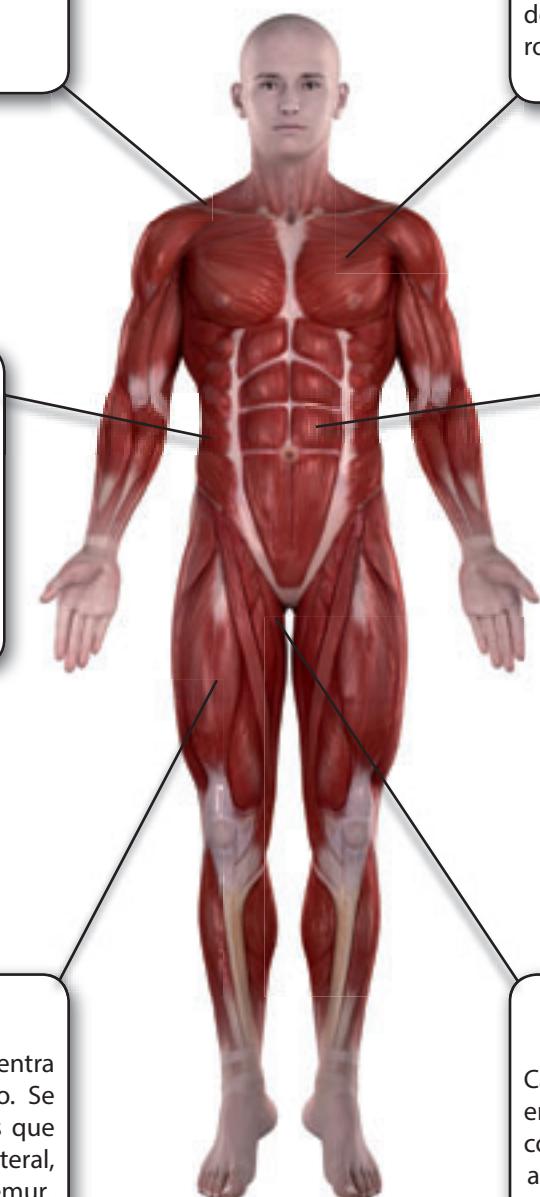
Músculo de fibras verticales largo y delgado que ocupa la parte frontal de la pared abdominal. Su función principal es la flexión de la columna junto con los oblicuos.

### CUÁDRICEPS

Cadena muscular que se encuentra en la cara anterior del muslo. Se compone de cuatro músculos que son vasto medial, vasto lateral, vasto intermedio y recto del fémur.

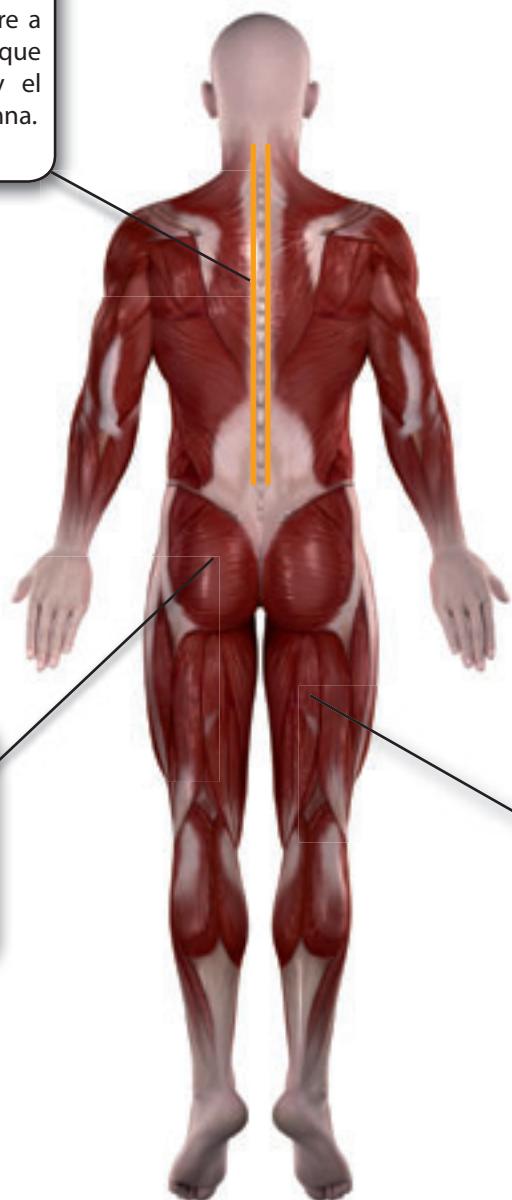
### ADUCTORES

Cadena muscular que se encuentra en la cara interna del muslo. Se compone de aductor mayor, aductor mediano y aductor menor.



**PARAVERTEBRALES**

Cadena muscular que transcurre a ambos lados de la columna y que junto con los abdominales y el psoas mantienen recta la columna.

**GLÚTEOS**

Músculos que forman las nalgas y se componen de glúteo mayor, glúteo menor y glúteo medio.

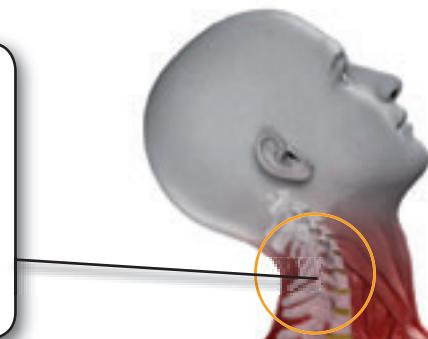
**ISQUIOTIBIALES**

Cadena muscular que va desde los isquiones/pelvis hasta la tibia, en la parte posterior del muslo, compuesta por semitendinoso, semimembranoso y bíceps femoral.

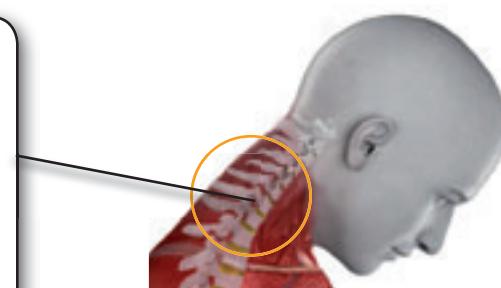
## GLOSSARIO

**HIPEREXTENSIÓN CERVICAL**

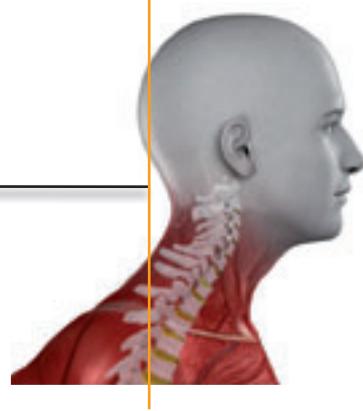
La extensión cervical se realiza cuando llevamos la cabeza hacia atrás, hacia la espalda. La **hiperextensión** se realiza cuando forzamos la extensión llevando la cabeza hacia atrás en exceso, lo que puede resultar peligroso en caso de hernias discales, protrusiones y osteoporosis.

**HIPERFLEXIÓN CERVICAL**

La flexión cervical se realiza cuando llevamos la cabeza hacia delante bajándola hacia el pecho. La **hiperflexión** se realiza cuando forzamos la flexión agachando la cabeza hacia delante en exceso, lo que puede resultar peligroso en caso de hernias discales, protrusiones y osteoporosis.

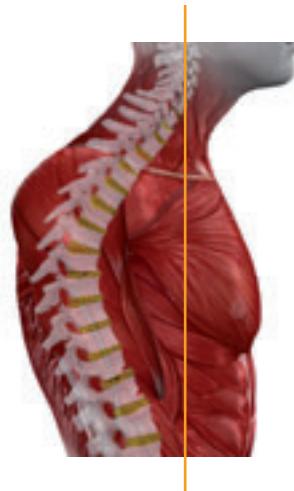
**CABEZA NORMAL****ANTERIORIZAR LA CABEZA**

Llevar la cabeza hacia delante en lugar de mantenerla alineada con el resto de la columna.

**CABEZA ANTERIORIZADA**

**CIFOSIS DORSAL  
NORMAL****HIPERCIFOSIS**

Curvatura excesiva de la columna dorsal.

**COLUMNA LUMBAR  
NORMAL****HIPERLORDOSIS LUMBAR**

Curvatura excesiva de la columna lumbar.



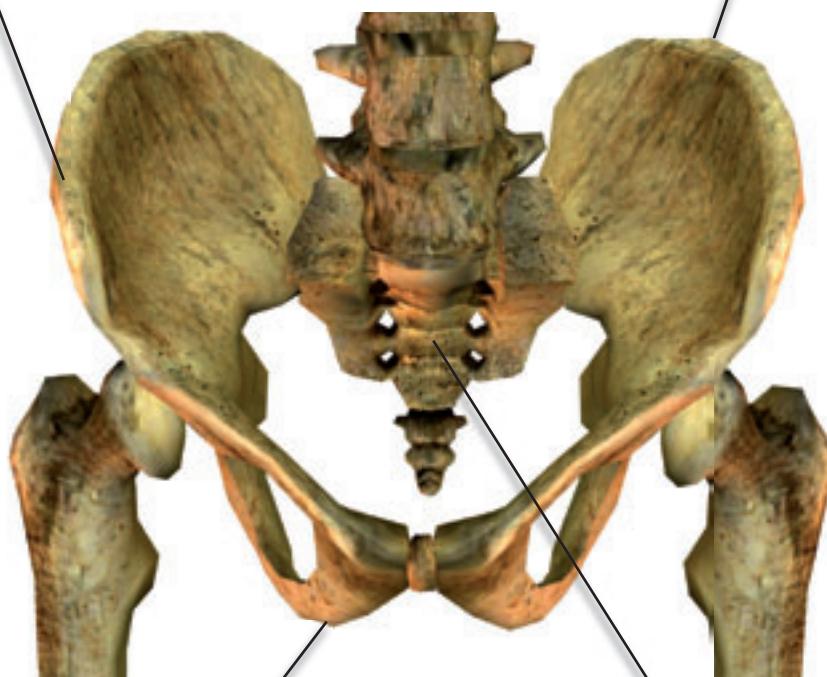
## GLOSARIO DE TÉRMINOS ILUSTRADO

### ESPINA ILÍACA

Existen: espina ilíaca anterior superior, espina ilíaca anterior inferior, espina ilíaca posterior inferior y espina ilíaca posterior superior. En este libro se hace referencia a la espina ilíaca anterior superior que se sitúa en la parte anterior de la cadera hacia el lateral, es la protuberancia del hueso que sobresale un poco.

### CRESTA ILÍACA

La cresta ilíaca es el punto más alto de tu pelvis, a los lados del hueso ilíaco, que lo hace la parte más grande de la pelvis.



### ISQUIONES

Son cada uno de los huesos que forman la parte baja de la pelvis sobre los que nos sentamos.

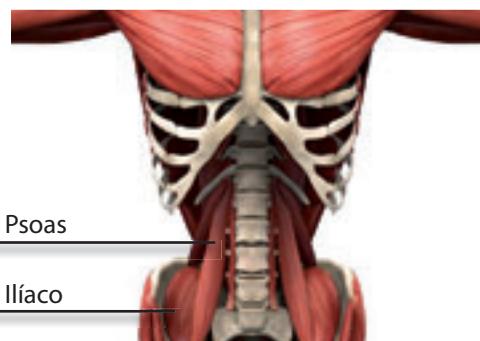
### SACRO

Es un hueso corto, simétrico, compuesto por cinco vértebras sacras soldadas en forma de pirámide cuadrangular. Se encuentra debajo de la vértebra L5 y encima del coxis.



### DIAFRAGMA

Principal músculo respirador, en forma de bóveda, se encuentra dentro de la caja torácica separándola del abdomen. Está compuesto por tejido musculotendinoso. Cuando el diafragma se contrae el aire entra en los pulmones y cuando el diafragma se relaja, adopta su posición normal, y sale el aire de los pulmones.



### FLEXORES DE CADERA

El principal flexor de la cadera es el Psoas junto con el Ilíaco (son dos músculos pero trabajan de forma conjunta, de ahí que se conozcan como uno solo el Psoasilíaco). Es un músculo que suele estar muy tonificado y acortado por ello es muy importante darle elasticidad para evitar problemas lumbares y de estabilidad de la cadera.

*feel the essence of*

# PILATES SUELO

María Luisa Moro Díaz



 **PILATES**  
*feel the essence of*

ISBN: 978-84-616-9673-4



9 788461 696734 >

*feel the essence of*

