

# TABLA BASICA DE PILATES

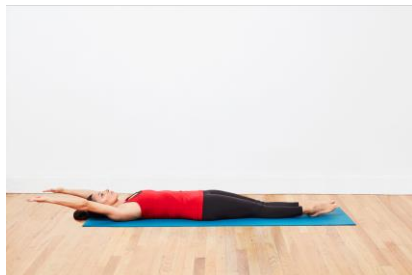
## 1. Hundred

- Absorber el abdomen desde el suelo pélvico (scoop)
- Rodillas flexionadas si duele la espalda o molestia
- Piernas a 45º, activar pliegue de glúteo
- Axilas al suelo (imagen visual), ajuste
- Movimientos de brazos cortos y rápidos (hacia arriba y abajo)
- El movimiento de brazos sale desde la axila.
- Inhalar en 5 movimientos y exhalar en 5 movimientos (total 100)



## 2 Roll Up /Roll Down

- Absorber abdomen (scoop)
- Piernas juntas, apretadas, pies en flex.
- Absorber el interior de las piernas al pubis
- El movimiento nace de la columna, nunca de los brazos
- Inhala y sube cabeza, exhala y realizar el Roll Up.
- Elevar isquiones, inhalar y al exhalar realizar el Roll Down
- 3 puntos a la pared de atrás y sobre la pared de atrás, occipital, esternón y sacro .
- Realizar 8 repeticiones



## 3 Leg Circle

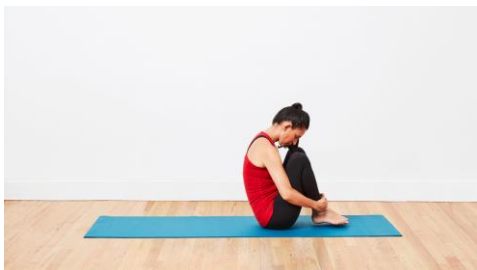
- Estabilización de pelvis, disociación del movimiento
- Se puede flexionar tanto la pierna de apoyo como la que realiza el movimiento
- En caso de tener la pierna de apoyo extendida, traccionar talón al glúteo
- Brazos en el suelo, hombros, tríceps y occipital anclados en el suelo
- No mover pelvis, sacro en el suelo, control
- Respiración Costal
- Movimiento nace de la cabeza del fémur

- Realizar 5 pequeños círculos hacia dentro y 5 hacia fuera
- Importantísimo, absorber abdomen durante todo el ejercicio (scoop)



#### 4. Rolling Like a Ball

- Absorber abdomen (scoop)
- Manos en las tibias, abrazar rodillas, codos hacia fuera
- 3 puntos a la pared de atrás, sobre la pared de atrás, occipital, esternón y sacro
- Apoyo del sacro
- Manos empujan las tibias, rodillas quieren abrirse, brazos las quiere cerrar. fuerzas que se oponen
- Mirada al pubis
- Inhalar quieto, pies elevados del suelo
- . Exhalar en movimiento, rodar atrás, momento de suspensión
- La cabeza no toca el suelo
- Realizar 8 repeticiones



#### 5 Single Leg Stretch

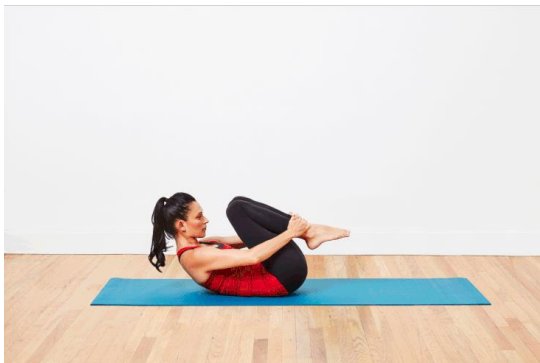
- Absorber abdomen
- Manos como la imagen y cambiar al cambiar la pierna o entrelazadas detrás de la cabeza
- No se tira de la cabeza ni del cuello
- Mirada entre las dos piernas, seguir la línea de la columna
- Estabilización de pelvis, sacro en el suelo.
- El movimiento de flexión torácica de esternón, apófisis del esternón al pubis
- Inhalar quieto y exhalar en movimiento
- Pliegue de glúteo de la pierna que está extendida, activado
- Cabeza del fémur no sale de la cavidad de la cadera al estirar la pierna
- Pierna extendida a 45º, no menos (si duele la espalda a 90º)

- Realizar de 8 a 10 repeticiones



## 6 Double Leg Stretch

- Absorber abdomen
- Manos como la imagen y cambiar al cambiar la pierna o entrelazadas detrás de la cabeza
- No se tira de la cabeza ni del cuello
- Mirada entre las dos piernas, seguir la línea de la columna
- Estabilización de pelvis, sacro en el suelo.
- El movimiento de flexión torácica de esternón, apófisis del esternón al pubis
- Inhalar en movimiento y exhalar quieto
- Pliegue de glúteo de las piernas al extenderse, activado
- Cabeza del fémur no sale de la cavidad de la cadera al estirar las piernas
- Pierna extendida a 45º, no menos (si duele la espalda a 90º)
- Realizar de 8 a 10 repeticiones



## 7 Single Leg Straight Stretch

- Absorber abdomen
- Manos como la imagen y cambiar al cambiar la pierna o entrelazadas detrás de la cabeza
- No se tira de la cabeza ni del cuello
- Mirada entre las dos piernas, seguir la línea de la columna
- Estabilización de pelvis, sacro en el suelo.
- El movimiento de flexión torácica de esternón, apófisis del esternón al pubis

- Inhalar cambiando la pierna y exhalar realizando dos impulsos con la pierna agarrada
- Pliegue de glúteo de la pierna que baja, activado
- El movimiento nace de las caderas.
- Pierna extendida a 45°, no menos (si duele la espalda a 90°)
- Realizar de 8 a 10 repeticiones



## 8 Double Leg Straight Stretch

- Absorber abdomen
- Manos como la imagen entrelazadas detrás de la cabeza
- No se tira de la cabeza ni del cuello
- Mirada entre las dos piernas, seguir la línea de la columna
- Estabilización de pelvis, sacro en el suelo.
- El movimiento de flexión torácica de esternón, apófisis del esternón al pubis
- Inhalar cuando las piernas se alejan y exhalar al subir
- Pliegue de glúteo para subir, activado
- Aleja el fémur de la cadera. Crea espacio
- Se puede realizar con rodillas flexionadas ,si duele la lumbar o molesta.
- Realizar de 8 a 10 repeticiones



## 9 Criss Cross

- Absorber abdomen
- Manos como la imagen entrelazadas detrás de la cabeza
- No se tira de la cabeza ni del cuello
- Mirada entre las dos piernas, seguir la línea de la columna
- Estabilización de pelvis, sacro en el suelo.
- El movimiento de flexión torácica de esternón, apófisis del esternón al pubis

- Inhalar quieto, al centro y exhalar al realizar el oblicuo
- Pliegue de glúteo de la pierna que esta estirada, activado
- No sacar la cabeza del fémur de la cavidad de la cadera al estirar
- Axila a la rodilla, nunca el codo. Axila de abajo a la pared de atrás
- Elevar la escapula, nunca la lumbar
- Realizar de 8 a 10 repeticiones



#### 10 Spine Stretch Forward

- Elongación Axial
- Absorber abdomen (scoop)
- Sentado sobre isquiones, elevar los mismos, columna alargada, piernas en forma de aspa, pies en flex
- Inhalar sentado, exhalar realizando una flexión torácica
- Una vez realizada la flexión, 3 puntos atrás y sobre la pared de atrás, occipital, esternón, sacro. Lumbar al techo.
- Traccionar una pierna a la otra, inhalar y volver a alargar la columna empujando la cabeza con el occipital (posición derecha)
- Una vez acabado el movimiento, exhalar
- Realizar 4 repeticiones



#### 11 Corckscrew

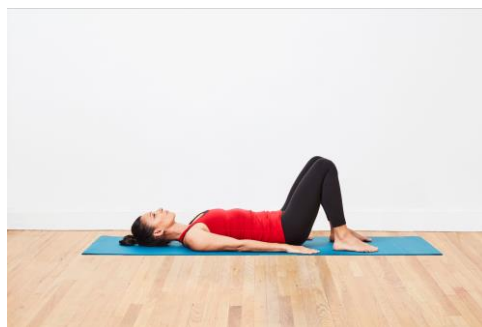
- Absorber el abdomen (scoop)
- Occipital, hombros, tríceps y manos aprietan el suelo, anclados
- Piernas arriba estiradas, puede hacerse con piernas flexionadas a 90º
- Se permite elevar el sacro
- Inhalar quieto y exhalar en movimiento
- Realizar círculos con las dos piernas, uno a cada sentido (total 3 a cada lado)

- Los hombros ni la cabeza pueden despegarse del suelo durante el movimiento



## 12 Pelvic Lift

- Absorber abdomen (scoop)
- Pies paralelos a la anchura de espaldas
- Brazos aprietan el suelo
- Inhalar al elevar la pelvis
- Arriba, ajustar esternón al pubis, pliegue de glúteo al techo, peso hacia los pies.
- Exhalar bajando vertebra a vertebra hasta el sacro
- No elevar parte interna de los pies
- No elevar dedos pulgares de los pies
- No arquear la lumbar
- No elevar escapulas
- De 8 a 10 repeticiones



## 13 Up and Down/ Little Circle

- Tendido lateral
- Absorber abdomen
- Brazo extendido y cabeza encima del brazo o poner toalla entre brazo y cabeza. No como la imagen
- Pies hacia delante, esquina que la colchoneta, que se puedan ver los pies
- Mano libre debajo de la cintura
- Codo apretado contra la cadera (colocación de escapula)
- No mover la cintura escapular durante el movimiento
- Alargar la pierna hacia el pie
- Crear espacio entre cadera y costillas
- La pierna de abajo se puede flexionar a 90°

- Up and Down: Inhalar al bajar y exhalar al subir a la altura de la cadera (de 8 a 10 repeticiones)
- Little Circle: Inhalar quieto y exhalar en movimiento. Realizar 5 círculos hacia delante y 5 hacia atrás. No pasar el gemelo de la pierna de abajo.



#### 14 Seal

- Absorber abdomen
- Agarra los talones por dentro con manos boca arriba
- Rodillas abiertas a la anchura de los hombros
- Tres palmadas con la planta de los pies al inicio, inhalar
- Exhalar rodando hacia atrás y dar tres palmadas con la planta de los pies, atrás
- Técnica igual que Rolling Like a Ball
- Realizar 5 veces, a la última ponerse de pie



#### 15 Push Up

- Absorber abdomen
- Inhalar de pie, exhalar al realizar flexión torácica hacia abajo y hacia delante
- Peso a los dedos de los pies al bajar
- Apoyar manos y andar hasta quedar en plancha
- Inhalar flexionando codos
- Exhalar extendiendo codos al subir
- Engancha brazos a dorsales
- Codos hacia la pared de atrás
- Realizar 8 repeticiones

