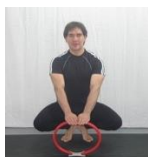


# PILATES CON PEQUEÑOS ELEMENTOS Y EJERCICIOS DE MAT AVANZADOS

**AUTOR: JULIAN ADOLFO GONZÁLEZ ARBOLEDA**  
Especialista en el método Pilates Mat, elementos y Studio



# PILATES CON PEQUEÑOS ELEMENTOS Y EJERCICIOS DE MAT AVANZADOS

**AUTOR: JULIAN ADOLFO GONZÁLEZ ARBOLEDA<sup>1</sup>**  
Especialista en el método Pilates Mat, elementos y Studio



---

<sup>1</sup> Copy Right. Todos los derechos reservados de autor, está prohibida la copia de este material por cualquier medio digital o impreso, no podrán ser utilizadas las fotografías que aquí se encuentran, solo si el autor de este libro Julián Adolfo González Arboleda lo permite. Año 2022

## Agradecimientos

Especiales agradecimientos a la profesora Marisol Gómez Zuluaga, por su participación y colaboración de esta obra.

# PILATES CON PEQUEÑOS ELEMENTOS Y EJERCICIOS DE MAT AVANZADOS

Profesor Julián Adolfo González Arboleda

Especialista en el método Pilates Mat, elementos y Studio

## Introducción

El siguiente material ha sido desarrollado como una guía para el instructor de Pilates que quiere complementar su nivel de experiencia en el perfeccionamiento de su práctica profesional y le puede servir a una persona para que conozca los diferentes ejercicios que se manejan en Pilates a nivel avanzado y con elementos.

Se trabajan ejercicios dentro y fuera del repertorio universal del Método Pilates Mat, a través de Fitball. Bandas elásticas, pequeños accesorios como mancuernas, bastones, el aro de Pilates, miniball y ejercicios de Pilates Mat de nivel avanzado fuera del repertorio universal.

El método Pilates o contrología como lo llamaba su creador se desarrolla de 3 maneras diferentes. El Mat o trabajo de piso, con pequeños aparatos o implementos como lo son los balones, los elásticos, los aros etc. Y el trabajo de Pilates estudio con diferentes equipos como el reformer, el cadillac etc.

Veremos ejercicios de Pilates Mat o de suelo, de nivel intermedio ha avanzado y en especial con pequeños elementos tales como: Balón Suizo, mini ball, bandas elásticas, mancuernas, pole o barra de pilates, ring o aro de Pilates, Foam roller o rodillo de espuma, con un nivel básico, intermedio hasta avanzado.

Los ejercicios que se conocerán son los desarrollados originalmente por el señor Joseph Pilates. Sin embargo, se practicarán y desarrollarán algunas modificaciones hechas a los ejercicios por las diferentes escuelas que existen en la actualidad.

Es importante conocer previamente la técnica original, antes de poder hacer cualquier variante a los ejercicios.

Se conocerá a fondo la esencia de la técnica, la cual podrá ser aplicada con diferentes sistemas de entrenamiento y en la vida cotidiana.

El Pilates es un sistema de entrenamiento que pretende mejorar la fuerza y la flexibilidad al mismo tiempo sin lastimar al cuerpo y que le devuelva toda su vital y energía.

En los tiempos modernos las personas necesitan un sistema de ejercicios que puedan realizar de forma sencilla y sin complicaciones que les permita al mismo tiempo mejorar su nivel físico y al mismo tiempo contribuir en la mejora de su salud.

El trabajo consciente, la corrección postural, el entrenamiento y el reforzamiento del core o centro, son unos de los objetivos principales de este sistema de entrenamiento.

El método Pilates fusiona las técnicas orientales con el estilo de vida occidental. No se puede realizar el método sin un buen enfoque mental y sin tener conciencia de lo que se realiza. Ser consciente de lo que se está haciendo es la clave del éxito. El sistema de entrenamiento debe ser progresivo, siempre de menos a más. Los ejercicios en el método son realizados de una forma tal que no se recarga demasiado sobre un ángulo o grupo muscular. Se debe realizar de tal manera que se equilibren todos los segmentos corporales, trabajando así el derecho y el izquierdo, anterior y posterior; superior e inferior.

Se debe ser consciente del movimiento y de la respiración al mismo tiempo. Es necesario sentir el cuerpo como un todo en acción.

Está dirigido a todo tipo de personas sin ninguna limitación. Solamente es necesario tener en cuenta a quién está dirigido, para de esta manera hacer adaptaciones a los ejercicios que pudieran ser contraindicados por alguna patología o condición física en espacial.

# Tabla de contenidos

<i>Listado de los ejercicios</i> .....	8
<i>Objetivos del trabajo con pequeños elementos enfocados a un instructor de Pilates</i> .....	16
<i>Perfil de un instructor de Pilates</i> .....	17
<i>Fundamentos del trabajo con pequeños elementos</i> .....	18
<i>La propiocepción</i> .....	20
Los mecanorreceptores .....	21
• <i>Equilibrio:</i> .....	23
• <i>Estabilidad:</i> .....	23
<i>Estabilidad estática y dinámica</i> .....	24
<i>Los pequeños elementos</i> .....	29
• El balón Fitball .....	29
• Las bandas elásticas .....	30
• El trabajo con pole o barra de Pilates.....	31
• El trabajo con mancuernas .....	32
• El miniball.....	32
• El trabajo con aro.....	33
<i>Ejercicios de Pilates con balón (Fitball)</i> .....	35
Serie de 34 ejercicios de Mat con balón suizo .....	78
<i>Trabajo con bandas elásticas</i> .....	137
Ejercicios con banda elástica fuera del repertorio universal .....	141
Ejercicios con theraband dentro del repertorio universal serie 34 .....	183
<i>Ejercicios con pole o barra de pilates dentro y fuera del repertorio Universal</i> .....	212
<i>Ejercicios con mancuernas</i> .....	223
<i>Ejercicios con Mini – Ball</i> .....	239
<i>Ejercicios con aro o ring</i> .....	285

<b>Standing arm work (Trabajo de pie para brazos) .....</b>	<b>286</b>
<b>Standing foot work (Trabajo de piernas o plies de pie) .....</b>	<b>301</b>
<b>Supine work (Trabajo acostado boca arriba) .....</b>	<b>306</b>
<b>Side work (Trabajo de lado) .....</b>	<b>321</b>
<b>Prone work .....</b>	<b>324</b>
<b>Plank position .....</b>	<b>327</b>
<b>Seated work .....</b>	<b>329</b>
<b>Kneeling work .....</b>	<b>332</b>
<b><i>Ejercicios de Mat de Nivel Avanzado y Fuera del repertorio Universal de la serie 34 de Pilates Mat .....</i></b>	<b><i>334</i></b>
<b><i>Concatenación de los diferentes ejercicios, ejemplos de rutinas y formas de combinar cada ejercicio .....</i></b>	<b><i>363</i></b>
<b><i>Elaboración de secuencias de movimientos .....</i></b>	<b><i>384</i></b>

# Listado de los ejercicios

## Ejercicios de Pilates con balón (Fitball)

1. Familiarización con el balón: Tocar, sentirlo, presionarlo, experimentarlo, en posición de Pie, de rodillas, sentado.
2. Alineación neutral –estabilidad Pélvica (Modificaciones, adaptaciones, precaución).
3. Estabilidad en balón:
  - o Entrada en el balón en supino, de pie, de rodillas.
  - o Estabilidad en prono –(ajuste de pelvis, hombros, tronco) o Estabilidad lateral
  - o Estabilidad de rodillas
  - o Estabilidad en plancha.
4. Ejercicios de pie:
  - o Rodar adelante con desplazamiento y hacia atrás
  - o Roll down –roll up
  - o Twist sosteniendo el balón con manos a pies juntos
  - o Twist sosteniendo el balón con las manos a pies separados –flexión lateral
  - o Side bend balón arriba
5. Los trabajos de pies:
  - o Pies juntos
  - o primera posición o Gran plie
  - o Releve(elevación de talones) o La estocada
  - o Single Leg
  - o Elevación frontal de piernas o lateral de piernas
  - o Círculos de piernas
  - o Arabesque
6. Rebotes
7. Climb a tree, o trepar al árbol
8. Tilt pélvico (flexión de la pelvis)
9. Pelvic clock (El reloj pélvico)
10. Extensión de la espina (Sobre el balón)
11. Rodamiento espinal
12. Side roll (variante con dos balones) + giro con brazos juntos
13. Push up pike (flexions de brazos con elevación en puntas de pies)
14. Bend and stretch (cuadrupedia, flexión y extensión de rodillas sobre el balón) + side rolls
15. Heel bridge (Puente sobre los talones)
16. Single heel bridge (Puente con un solo talón)
17. Pelvic bridge (tilt) (solo flexión de la pelvis)
18. Hip flex bridge (Puente flexionando la cadera mientras está levantada)
19. Grasshopper (El grillo o saltamontes)
20. Hip rolls (rollos con cadera)
21. El helicóptero
22. The star.



## Serie de 34 ejercicios de Mat con balón Suizo

1. Hundred Basic
2. Roll Down –Roll Up Basic
3. Roll Over Intermediate
4. Leg Circle Basic
5. Rolling like a ball Basic
6. Single leg stretch Basic
7. Double leg stretch Basic
  - a. Single Straight Leg Stretch Intermediate
  - b. Double Straight Leg Stretch Advanced
  - c. Crisscross Advanced
8. Spine stretch forward Basic
9. Open leg rocker (Rocker With Open Legs) Intermediate a.  
Open leg Balance
10. The Corks crew Intermediate
11. The saw Basic
12. The swan - Dive Intermediate
13. Single leg kick (The One Leg Kick) Intermediate
14. Double leg kick (The Double Kick) Intermediate
15. The Neck Pull Intermediate
16. The Scissors (Hips Up) Advanced
17. The Bicycle (Hips Up) Advanced
18. The Shoulder Bridge Intermediate
19. Spine Twist Intermediate
20. The Jack knife Intermediate
21. The Lateral side kicks (Front/back side kick) Basic (Patada adelante atrás)
  - a. Side lying leg lifts (Up and Down) Basic (Elevación lateral de piernas)
  - b. Small leg circles Basic (Círculos pequeños de piernas)
  - c. Inner thigh lifts (bottom to top) Basic (Pierna de abajo hacia arriba)
  - d. Side Double leg lifts Intermedio (Elevación de dos piernas juntas)
  - e. Ron de jambe Basic (Ronda grande de piernas)
  - f. Side lying Passe Basic
  - g. Hot potato Basic (La papa caliente)
  - h. Battements Basic
  - i. Inside Leg lifts –Inside leg circles Basic (Elevación de pierna hacia adentro)
  - j. The Clam Basic (La almeja)
  - k. Star stretch Basic (Estiramiento de la estrella)
  - l. Heel Beats (Leg Beats) Basic (Golpes de talón)
  - m. Flutter Kicks Basic (patadas oscilantes)
  - n. Bicycle Basic (Bicicleta)
22. Teaser Intermediate (El bromista)
  - a. Teaser 1
  - b. Teaser 2
  - c. Teaser 3
23. Hip circles (The hip Twist with stretched arms) Intermediate.
24. Swimming Intermediate

25. The Leg pull front (The Leg Pull-Down, Front Support) Advanced
26. Leg pull back (Leg Pull-Up, Back Support) Advanced
27. The Side Kick Kneeling (Kneeling) Advanced
28. Side bend Advanced
  - a. Side Twist (twist 1, twist 2)
  - b. Mermaid
29. Boomerang Intermediate
30. The seal Basic
33. Control balance Advanced
34. Push up Intermediate

### **Ejercicios con theraband Fuera del repertorio universal**

1. Running (Corriendo) Ejercicio para los pies parado en la banda
2. Los plies (Sentadillas parado sobre la banda)
3. Círculos de brazos con banda de pie
4. La serie swakiti o swakeetee (cuatro ejercicios) Extensión lateral, elevación del brazo, brazo recto al lado, extensión de codo.
5. Banda + bastón:
  - o Bastón y banda en el centro, parado sobre la banda, realizar flexión de codo o Party tray (la bandeja de fiesta o la ofrenda)
  - o Salute (el saludo) como press militar hacia el frente
  - o Shaving (la afeitada) la banda hacia atrás trabajo de tríceps, extensión de codos detrás de la cabeza
  - o Chest expansión (Expansión de pecho) la banda hacia atrás con el bastón, codos extendidos, rotando cabeza y cuello
  - o Pull up –push out (extendiendo los codos en forma circular hacia atrás en una dirección y luego en otra)
6. Empuje de piernas –Leg press
7. Lower and lift.
8. Rana
9. Short spine
10. Espiral sentado (Rotación externa individual hombro)
11. Patada atrás (Glúteo) + Variante con flexión de hombro.
12. Triceps inclinado
13. Estocada Swackadee
14. Estocada Triceps
15. Estocada bíceps
16. Estocada Romboides
17. Estocada expansión de Pecho
18. Media luna
19. Estiramiento de pecho
20. Expansión de pecho (Chest expansion)
21. Fortalecedor de rotadores
22. Fortalecedor de romboides
23. Fortalecedor de Supraespinoso
24. Fortalecedor de tobillos y pies.
25. Fortalecedor de cuádriceps (VM)
26. Fortalecedor de Isquiotibiales

27. Fortalecedor de aductores
28. Fortaledor de abductores
29. Estiramiento de cadera en tres pasos.
30. Back rowing (Remo # 1, in to the chest; Remo # 2, 90 grados).
31. Front rowing (Remo # 3, extender, y movimiento circular; Remo # 4, extender, flexionar y movimiento circular).

### **Ejercicios con theraband dentro del repertorio universal**

1. Hundred Basic
2. Roll Down –Roll Up Basic
3. Roll Over Intermediate
4. Leg Circle Basic
5. Rolling like a ball Basic
6. Single leg stretch Basic
7. Double leg stretch Basic
  - a. Single Straight Leg Stretch Intermediate
  - b. Double Straight Leg Stretch Advanced
  - c. Crisscross Advanced
8. Spine stretch forward Basic
9. Open leg rocker (Rocker With Open Legs) Intermediate
11. The saw Basic
12. The swan - Dive Intermediate
13. Single leg kick (The One Leg Kick) Intermediate
14. Double leg kick (The Double Kick) Intermediate
18. The Shoulder Bridge Intermediate
19. Spine Twist Intermediate
21. The Lateral side kicks (Front/back side kick) Basic (Patada adelante atrás)
  - a. Side lying leg lifts (Up and Down) Basic (Elevación lateral de piernas)
  - b. Small leg circles Basic (Círculos pequeños de piernas)
  - c. Inner thigh lifts (bottom to top) Basic (Pierna de abajo hacia arriba)
  - e. Ron de jambe Basic (Ronda grande de piernas)
  - i. Inside Leg lifts –Inside leg circles Basic (Elevación de pierna hacia adentro)
  - n. Bicycle Basic (Bicicleta)
22. Teaser Intermediate (El bromista)
24. Swimming Intermediate
26. Leg pull back (Leg Pull-Up, Back Support) Advanced
27. The Side Kick Kneeling (Kneeling) Advanced
28. Side bend Advanced
  - a. Side Twist (twist 1, twist 2)
  - b. Mermaid
34. Push up Intermediate

### **Ejercicios con pole o barra de pilates dentro y fuera del repertorio Universal**

1. Releve with torso twist (elevación de talones con giro del torso)
2. Standing roll ups (El rodillo de pie)

3. Rows (remos)
4. Two arms boxing (boxeando con dos brazos)
5. Single arm back wing (vuelos con un brazo y luego con el otro) Inclinado pasando el bastón de un brazo al otro con rodillas flexionadas
6. Hundred
7. Roll up –roll down, supino, prono.
8. Swan Dive
9. Leg stretch

### **Ejercicios con mancuernas**

1. Hundred
2. Remo californiano
3. Remo hacia el pecho
4. Remo a 90 grados
5. Brazos hacia atrás rectos (expansión de pecho)
6. Mancuernas hacia atrás (la afeitada, con extensión de codo sobre la cabeza)
7. Serie para brazos
8. Círculos de brazos

### **Ejercicios con Mini –Ball**

1. Alternancia de brazos hacia arriba (Estabilización escapular)
2. Rodillo de pie
3. Twist de pie
4. Plies
5. Sentado roll down (Con y sin estabilización de rodillas) + medio roll down + lateral roll down, roll up.
6. Bridges (Con estabilización en rodilla; pies sobre balón; pies individuales sobre balón).
7. Planchas + estabilidad (Dos brazos, un brazo, con apoyo de dos pies y un pie, table top, brazo y pierna opuesta) + planchas laterales.
8. Ejercicios de liberación:
  - o Liberación de espalda lumbar, media y alta + rotación del tronco lado lado con balón en la espalda.
  - o Liberación de cuello
  - o Liberación de banda iliotibial. o Liberación de glúteos.
  - o Liberación de cuádriceps. o Liberación de aductores.
  - o Liberación de sacro y coxis.
  - o Liberación de Pecho
9. Hundred
10. Roll down –roll up
11. Roll over + roll over con apoyo sobre la espalda
12. Leg circle
13. Rolling like a ball
14. Single stright leg stretch
15. Double straight leg stretch
16. Criss –cross
17. Spine stretch forward

18. Saw
19. Open leg rocker
20. Corks crew + corks crew con apoyo sobre la espalda.
21. Swan –dive
22. Scissors hips up –apoyo de balón en la espalda
23. Bicycle hips up –apoyo de balón en la espalda.
24. Shoulder bridge
25. Elicóptero.
26. Side double leg lifts (Elevación de dos piernas juntas con balón en tobillos)
27. Patadas laterales (Al lado, adelante atrás y círculos) con plancha lateral balón con apoyo en muslo lateral.
28. Teaser ó bromista (1, 2, 3) + modificado con giro a un lado.
29. Side bend (Flexión lateral con balón en el costado) + plancha lateral sobre el balón + modificaciones para el trabajo de oblicuos.
30. Mermaid + deslizamiento lateral a dos brazos y un brazo.

## Ejercicios con aro

### Standing arm work (Trabajo de pie para brazos)

1. Abduction (Trabajo del deltoides medio con codos flexionados)
2. The offering (La ofrenda) (Con apoyo de manos en la eminencia hipotenar)
3. Arms push (Presión de brazos) brazos rectos a nivel del pecho presionar
4. Arms over head (Brazos sobre la cabeza)
5. Side bend (Flexión lateral) aro encima de la cabeza, brazos rectos, flexión lateral del tronco.
6. Biceps curl (Flexiones para bíceps unilateral) aro sobre los hombros presionar flexionando el codo.
7. Up straight arms (Brazos rectos hacia arriba y abajo)
8. Scapular protraction (Protracción escapular).
9. Scapular retraction (Retracción escapular).
10. Scapular elevation (Elevación escapular).
11. Scapular depression (Depresión escapular).
12. Chest contraction (Contracción para pectoral) Presionar el aro al frente, al nivel de los hombros, con codos flexionados.
13. Chest press (Presión hacia el pecho) extender los brazos y presionar al frente
14. Chest press + spine Twist (Presión hacia el pecho + giro de columna)
15. Twist- presionando el aro y girando de lado.
16. Triceps press (Presión para triceps) hacia atrás encima de la cabeza.
17. Triceps press + roll down + bent knees (Presión para triceps)
18. Scapular elevation + depresión (Elevación depresión escapular brazos extendidos atrás)
19. Triceps press - Push up –push down (Presionar arriba y abajo) Aro atrás, flexión y extensión de codos arriba y abajo.
20. Triceps - Push in - Presionar el aro atrás hacia el centro.
21. Pull up –push out (Extendiendo los codos en forma circular hacia atrás en una dirección y luego en otra).
22. Lumbar stability (Estabilidad lumbar)
  - ☐ Front push (Presión de frente) Aro en frente sobre la pelvis, presionar
  - ☐ Double arm side push (Dos brazos presionar al lado) Aro a un lado en cadera presionar con ambos brazos.
  - ☐ Single arm Side push (A un brazo, presionar hacia el lado) A un lado de cadera presionar el

aro  
con un solo brazo.

23. Hamstring stretch –double arms, single arms (Estiramiento de isquiotibiales) Desde posición de pie hacer roll down, colocar el aro en el suelo sobre una de sus carillas y presionar.
24. Frog + press down

### **Standing foot work (Trabajo de piernas o pies de pie)**

25. Releve (aro en tobillos)
26. Plie (Aro en tobillos)
27. Plie + releve
28. Releve (Aro entre rodillas)
29. Gran Plie (aro en manos)
30. Single leg push front (Aro en los tobillos, presionar con pierna individual al frente)
31. Single leg push side (Aro en los tobillos, presionar con pierna individual al lado)
32. Single leg push back (Aro en los tobillos, presionar con pierna individual desde atrás)

### **Supine work (Trabajo acostado boca arriba)**

33. Up straight arms (Brazos rectos hacia arriba y atrás)
34. Scapular protraction (Protracción escapular).
35. Scapular retraction (Retracción escapular).
36. Scapular elevation (Elevación escapular).
37. Scapular depression (Depresión escapular).
38. Chest lift (Elevación del pecho y la espalda) Abdominales con brazos extendidos, aro en las manos.
39. Supine –back biceps curl. (Ring press)
40. Medio roll down + rotación de tronco al lado
41. Supine bridge (Puente supino) con aro en los tobillos, entre las rodillas y afuera de las rodillas.
42. Hundred
43. Roll –up, roll down Full + (Aro en los tobillos o en las rodillas)
44. Roll over (Aro en tobillos)
45. Leg circle
46. Rolling like a ball
47. Single leg stretch
48. Double leg stretch
49. Single straight leg stretch
50. Frog (Con aro en tobillos)
51. Spine stretch forward
52. Close leg rocker (Balancin piernas extendidas)
53. Open leg rocker (Balancin piernas abiertas)
54. Adduction (Con piernas rectas arriba, aro en tobillos, presionar hacia el centro.)
55. Teaser (El bromista)
56. Estiramiento de cadera en 3 pasos

### **Side work (Trabajo de lado)**

57. Side double leg lift (De lado elevación de ambas piernas) aro entre tobillos.
58. Side lying legs (Adduction) Aro en tobillos, el de arriba presiona abajo.
59. Side leg lift (Abduction) Aro por fuera, tobillos y piernas juntas por dentro, la pierna de arriba presiona.
60. Lateral, front en back side kick. De la a lado con el aro en un brazo, pata adelante atrás.

### **Prone work**

61. Adduction (Aducción con aro en tobillos)
62. Grasshopper (Muslos arriba + aducción con rodillas flexionadas)
63. Swimming.
64. Swan (Back extensión, aro entre piernas)

### **Plank position**

65. Plancha completa + variante con apoyo en rodillas, presionar el aro con un brazo adelante.

### **Seated work**

66. Seated twist
67. Mermaid
68. Press in front
69. Chin press (Presión con el mentón)

### **Kneeling work**

70. Thigh stretch
71. Kneeling side bend –variante de mermaid.

### **Ejercicios de Mat de Nivel Avanzado y Fuera del repertorio Universal de 34 de Mat**

1. Monkey (el simio)
2. Thigh stretch (Estiramiento de muslo) De rodillas solo se flexionan las rodillas moviéndose en bloque hacia atrás.
3. Over head
4. Coordination
5. Back stroke (brazada de espalda)
6. Tree (El árbol)
7. Short Spine
8. Long spine
9. El helicóptero
10. High Bridge –a dos piernas y a una pierna
11. The star (La estrella)
12. Heel squeeze (apretar los talones) boca abajo talones juntos rodillas flexionadas elevar los muslos
13. Grasshopper
14. Breast Stroke
15. Russian Squat
16. Control Arabesque
17. Rodar hacia delante y hacia atrás + variante a una pierna, a dos piernas + russian squat

# Objetivos del trabajo con pequeños elementos enfocados a un instructor de Pilates

## General:

Conocer el método Pilates en su modalidad pequeños elementos, desde un nivel básico, intermedio y avanzado, empleando el balón suizo o de estabilidad, el mini ball, la banda elástica, el aro o ring, el foam roller o rodillo de espuma, el bastón o pole, mancuernas y ejercicios de Mat de un nivel avanzado y aplicarlos de forma correcta.

## Específicos:

- Saber aplicar ejercicios del método Pilates con pequeños elementos tales como: (Balón Suizo, mini ball, bandas elásticas, mancuernas, pole o barra de pilates, ring o aro de Pilates, Foam roller o rodillo de espuma y ejercicios avanzados de Pilates Mat), en diferentes tipos de población con sus progresiones y modificaciones especiales.
- Brindar herramientas suficientes para la elaboración de secuencias lógicas de ejercicios en una sesión de Pilates con elementos.
- Adquirir un manejo satisfactorio de los diferentes elementos y ejercicios de Mat nivel de nivel avanzado.
- Lograr aplicar los conceptos teóricos y las habilidades adquiridas para la elaboración de sesiones grupales o individuales acordes con las necesidades de la población, con base en los principios y fundamentos del método Pilates.
- Incrementar la propiocepción
- Progresar en dificultad
- Ofrecer variedad en el trabajo
- Tener un Enfoque terapéutico
- Proporcionar herramientas de trabajo con deportistas.
- Mejorar la consciencia Kinestésica o del movimiento.



## Perfil de un instructor de Pilates

El perfil de un instructor de Pilates requiere que maneje ciertos parámetros estándar, los cuales se describen a continuación, pero además debe manejar ciertos aspectos como lo son el cuidado de su imagen, el profesionalismo que demuestra al impartir una clase y el nivel de compromiso frente a lo que está desarrollando. El instructor debe estar totalmente convencido de lo que está demostrado y debe además apropiarse del método para que sea convincente y lograr llegar de una forma efectiva, precisa y clara a sus alumnos, respetando y teniendo en cuenta las características individuales de cada persona.

- El instructor debe conocer a fondo y de una manera adecuada cada uno de los diferentes ejercicios del método Pilates.
- Debe tener el suficiente entrenamiento y manejar la técnica adecuada en cuanto al manejo de secuencias y de repeticiones de cada ejercicio.
- Debe tener dominio de las técnicas de enseñanza tanto verbal como visual de la totalidad del método.
- Debe manejar adecuadamente los componentes de cada ejercicio como lo son el ritmo de ejecución de los ejercicios, la fluidez, la dinámica y el manejo de la respiración adaptándola a cada ejercicio.
- Debe estar en capacidad de realizar modificaciones, progresiones y adaptaciones de los ejercicios a las características individuales de cada persona.
- Debe conocer en detalle la finalidad de cada ejercicio.
- Debe estar en capacidad de realizar un programa individualizado para personas con características específicas y condiciones de salud determinadas.
- Debe tener una actitud frente a sus alumnos de compromiso y total responsabilidad de los conocimientos que está impartiendo, así como también la calidad de lo que está enseñando. Logrando llevar a sus alumnos al conocimiento y manejo de su propio cuerpo.

# Fundamentos del trabajo con pequeños elementos

## 1. **No tensionar** (Evitar hacer demasiado esfuerzo con el manejo de los elementos)

Este fundamento hace referencia a no realizar demasiada tensión cuando se manejan los elementos, por ejemplo, al realizar el agarre con la banda elástica, evitar realizar esfuerzos extra, al que se necesita para sostenerla; o en el caso del uso de mancuernas, no tensionar demasiado las manos cuando se realizan los agarres.

## 2. **Ritmo de ejecución** (El ritmo de ejecución debe de ser preferiblemente lento)

Este fundamento hace referencia al ritmo de ejecución de los ejercicios, en donde preferiblemente los realizamos de manera lenta, para sacarle el máximo provecho a cada repetición, y lograr reclutar la mayor cantidad de fibras musculares, y lograr una mayor calidad en el movimiento.

## 3. **Calidad antes que cantidad** (Buscamos realizar el trabajo de manera adecuada y preferimos realizar menos repeticiones, para no tener que sacrificar la calidad del ejercicio)

Se deben cuidar varios aspectos en la ejecución de los ejercicios, para que el resultado sea óptimo, y estos incluyen la alineación del cuerpo; la activación de la musculatura central; la calidad del movimiento, de tal manera que este sea consciente preciso, de tal manera que se involucren los músculos de una manera estricta, logrando beneficiar al cuerpo de una manera más precisa. No buscamos realizar una gran cantidad de repeticiones, las cuales se hagan de manera balística o inconsciente; buscamos realizar movimientos precisos, fluidos y conscientes y si se requiere de menos repeticiones será mucho mejor.

## 4. **Esfuerzo sin esfuerzo** (Ni tenso ni fuerte)

Debemos llegar al punto de la fluidez en los ejercicios y todos los movimientos que realizamos, de tal manera que no represente la ejecución de movimientos con compensaciones, en donde no se activen los músculos de manera eficiente. Lograr mover el cuerpo de tal manera, que este se vea como si flotara, y como si no estuviera realizando un mayor esfuerzo en la acción. Para esto se requiere de mucha práctica y de un arduo trabajo diario, hasta alcanzar dicha fluidez.

## 5. **Enfoque central** (El trabajo de musculatura central es primordial)

Todos los movimientos que realizamos deberían surgir primeramente desde nuestra musculatura central, y así, tendríamos un mejor balance y control de nuestro cuerpo. Este es el enfoque central, en donde buscamos activar los músculos de nuestro core, o powerhouse y así estabilizar nuestro cuerpo.

## 6. **Alineación postural** (Esquema corporal – conciencia corporal – ajuste postural) – Realizar

cada ejercicio respetando la correcta alineación de nuestro cuerpo.

No solo buscamos que se mantenga la correcta alineación postural con la ejecución de los ejercicios, sino que los mismos, nos ayudan a desarrollarla y mantenerla. Y tendremos en cuenta los aspectos como lo son el esquema corporal, es decir, la idea que tenemos de nuestro propio cuerpo; la consciencia corporal, es decir, que tanto nos reconocemos y entendemos nuestro cuerpo, sin hacer movimientos inconscientes; el ajuste corporal, o todos los ajustes que debemos realizar en nuestro cuerpo, para mantener la alineación y para recuperarla cuando esta se pierde.

#### **Precauciones a tener en cuenta con el manejo de los pequeños elementos:**

Es necesario tener precauciones con: Hipertensos, osteoporosis, principiantes que no han trabajado con elementos, cambios de posición y estabilidad.

Hay ejercicios en los cuales los elementos nos facilitarán las cosas, pero hay otros que se convertirán en un reto y en una progresión del ejercicio. Los elementos pueden no ser para todas las personas. Hay que tener en cuenta su nivel de entrenamiento y condición física. Por ejemplo, el puente sobre los hombros sin ningún elemento es la forma fundamental del ejercicio, con balón por debajo de la espalda la forma básica y de adaptación, es decir, una regresión, y con un pie sobre el balón se convierte en un ejercicio avanzado o con una progresión, cuando ya es fácil realizarlo.

#### **Contraindicaciones para tener en cuenta en el manejo de pequeños elementos:**

- **Parciales:** Embarazo, arritmias.
- **Absolutas:** Cardiopatías.

# La propiocepción

Vamos a empezar hablando de la propiocepción, y de porque considero importante hablar de esta temática, antes de hacer el abordaje con los ejercicios que mostraremos en este libre y de sus beneficios.

Uno de los beneficios que encontramos es la mejora del equilibrio y de la propiocepción, y para entender cómo funciona esta mejora, en los siguientes párrafos explicaremos el tema.

Mejorar la propiocepción, nos ayudará a tener un mejor control de nuestro cuerpo y nos ayudará a mejorar lesiones del aparato locomotor y a prevenirlas.

Los ejercicios que mostraremos, nos aportan retos para nuestro equilibrio, como lo son los ejercicios con el fitball, e inclusive trabajos con el propio peso corporal, lo cual nos ayudará a fortalecernos, y a tener una mejor percepción de nuestro cuerpo, ayudándonos además a fluir de una manera más equilibrada, precisa y segura, en nuestras actividades cotidianas.

La propiocepción la considero como el propio sentir de nuestro cuerpo, es decir, la capacidad que tenemos de percibirnos, y la conexión que tenemos desde nuestro cuerpo, hacia el mundo que nos rodea, y lo que nos permite darnos cuenta de en qué posición estamos, y así poder realizar todos los ajustes necesarios para concluir un movimiento o una acción que requiera ajustes específicos. Nos permite sentir lo que somos y mover y ubicarnos en el espacio, sabiendo exactamente lo estamos haciendo.

Veamos ahora un fragmento de un artículo publicado en el sitio <https://www.elsevier.es>, en donde nos explican en detalle el concepto de propiocepción:

*“El término propiocepción deriva del latín, “proprius” (“que pertenece a uno mismo”), y “-cepción” (“percibir”). Fue introducido en 1906 por el Premio Nobel de Medicina sir Charles Scott Sherrington, quien lo aplicó a las sensaciones originadas en áreas profundas del cuerpo humano.*

*La propiocepción es uno de los sentidos somáticos más importantes. Los sentidos somáticos son funciones del sistema nervioso que recogen información sensorial, pero que no son ninguno de los*

*sentidos especiales (vista, oído, gusto, tacto, olfato y sentido vestibular). Clásicamente se han descrito tres sentidos somáticos: el dolor, el sentido termorreceptor y el sentido mecanorreceptor. La propiocepción se incluye en el tercero de los sentidos somáticos, y engloba la sensación de posición y el control neuromuscular de las articulaciones. La sensación de posición, a su vez, puede ser estática y dinámica. La sensación estática proporciona información sobre la posición de una parte del cuerpo respecto a otra (para saber cómo tenemos colocada una pierna sin necesidad de mirarla, por ejemplo). El sentido dinámico o cinestesia, por el contrario, proporciona información sobre la presencia y el grado de movimiento en las articulaciones cuando estas cambian de posición (es el sentido que permite correr sin estar pendiente de cómo colocar la pierna en cada zancada, por ejemplo). El tercero de los aspectos de la propiocepción es el control neuromuscular, que hace referencia a la respuesta anticipatoria o inmediata de los músculos de alrededor de una articulación para mantener la congruencia articular de la misma. Este sentido permite que una articulación reciba cargas mucho mayores que las que sus ligamentos pueden soportar de forma aislada (es el que explica por qué no se rompe el ligamento escafolunar dorsal, por ejemplo, en cada caída de alta energía sobre la mano con la muñeca en extensión).*

*La propiocepción es un proceso complejo en el que necesariamente existe una información aferente que provoca una respuesta muscular eferente, originada a su vez a diferentes niveles del sistema nervioso central. Existen dos niveles de propiocepción, el consciente o voluntario y el inconsciente o reflejo. El control neuromuscular pertenece a este último.*

## Los mecanorreceptores

*Las señales aferentes que inician el control neuromuscular se originan en órganos sensoriales terminales (los mecanorreceptores), situados en los ligamentos y cápsulas articulares. Los mecanorreceptores son órganos especializados que convierten un estímulo físico específico, un cambio en la posición de la articulación o en la velocidad del movimiento, por ejemplo, en una señal nerviosa que puede ser descifrada y que puede generar una respuesta en el sistema nervioso central.*

Las terminaciones nerviosas sensitivas localizadas en los ligamentos se clasifican en cuatro tipos, según su morfología y características neurofisiológicas: tipo I o corpúsculos de Ruffini, tipo II o de Vater-Paccini, tipo III o de Golgi-Mazzoni y tipo IV, que son terminaciones nerviosas libres, responsables de la transmisión del dolor. Los corpúsculos de Ruffini, terminaciones nerviosas de umbral bajo y que proporcionan información continua sobre la posición articular, son el tipo de mecanorreceptores que predominan en el carpo (fig. 1).

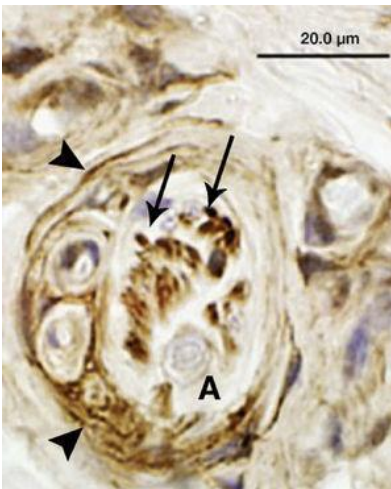


Figura 1.

Visión de un corpúsculo de Ruffini localizado en un ligamento escafolunar con la tinción inmunohistoquímica p75. El corpúsculo de Ruffini es el mecanorreceptor más prevalente en los ligamentos carpianos, y está constantemente enviando información sobre posiciones articulares estáticas. Este mecanorreceptor se caracteriza por tener terminaciones dendríticas que se ramifican entre las fibras de colágeno (flechas completas), y por una cápsula perineural incompleta (cabezas de flechas). El axón aferente se localiza en el centro del receptor, y no tiene capacidad inmunoreactiva (A).

Los mecanorreceptores se localizan normalmente en zonas cercanas a las inserciones ligamentosas en el hueso y en el tejido conectivo adyacente a las fibras de tejido conectivo denso de los ligamentos (región epiligamentosa), donde pueden actuar como monitores de la tensión y la fuerza aplicada al ligamento<sup>2</sup>.

El entrenamiento con pequeños elementos nos ayudará a mejorar la propiocepción, el equilibrio y a tener un mejor control y dominio de nuestro cuerpo. Tanto el trabajo con pequeños elementos,

---

<sup>2</sup> Consultar el artículo completo en esta dirección, con todas sus referencias bibliográficas completas: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-cirugia-mano-134-articulo-el-papel-propiocepcion-el-control-S1698839615000134#:~:text=La%20propiocepción%20es%20un%20proceso,y%20el%20inconsciente%20o%20reflejo.>

como los ejercicios libres con el peso corporal, nos ayudarán a mejorar en este aspecto tan importante, para el buen desarrollo y desenvolvimiento de nuestro cuerpo en el espacio.

Vamos a ver ahora los conceptos de equilibrio, estabilidad estática y dinámica, comenzaremos por la definición de equilibrio y estabilidad, que se explican en detalle, en un artículo publicado en la revista digital EFDeportes.com. Buenos Aires, Año 18, Nº 186, Noviembre de 2013 con el título de “Propuesta para el entrenamiento de la estabilidad y la propiocepción” por Jesús Gallego Sánchez-Noriega:

- **Equilibrio:** *Es un concepto absoluto, se tiene o no se tiene. Un cuerpo en equilibrio describe la dinámica postural para prevenir caídas, relacionando las fuerzas que actúan sobre él.*

*Existen tres categorías de equilibrio y que están determinadas por las fuerzas que actúan sobre un cuerpo. Equilibrio estático, cuando un cuerpo está en reposo o no se desplaza. Equilibrio cinético, cuando el cuerpo esta movimiento rectilíneo y uniforme. Equilibrio dinámico cuando intervienen fuerzas inerciales, es decir en movimientos no uniformes, donde un cuerpo parece estar en aparente desequilibrio pero no se cae. (López Elvira, en Izquierdo, 2008)*

- **Estabilidad:** *La estabilidad puede ser entendida como la capacidad de un cuerpo de mantener el equilibrio, es decir de evitar ser desequilibrado. Se puede ser más o menos estable. Hay varios elementos que disminuyen o aumentan la estabilidad (altura del Cdg, base de sustentación y la proyección del Cdg<sup>3</sup> en la base de sustentación).*

*Por lo tanto, el entrenamiento sistemático y meditado para la mejora de la estabilidad y del equilibrio, tanto en situaciones estáticas como dinámicas, es necesario para un rendimiento eficaz.*

Vemos entonces las diferencias entre equilibrio estabilidad, en donde el primero hace referencia a la capacidad del cuerpo para no caer y mantenerse centrado, y el segundo hace referencia simplemente a la capacidad del cuerpo para mantener el equilibrio y así, de esta manera, no perder el control del cuerpo y evitar caerse.

Los trabajos que proponemos en este libro, nos permitirán mejorar el equilibrio de nuestro cuerpo, y así de esta manera, permitir un mejor desempeño tanto en las actividades cotidianas, como en el ámbito deportivo y en la prevención y recuperación de lesiones.

Vamos a ver ahora, los conceptos de estabilidad estática y dinámica y como nuestro cuerpo debe de enfrentarse día a día a diferentes desafíos para mantenerse erguido y no caer.

---

<sup>3</sup> Cdg, hace referencia al centro de gravedad del cuerpo.

## Estabilidad estática y dinámica

Para explicar estos dos aspectos, tomaremos como referencia, varios apartes de un artículo publicado en la página del grupo sobre entrenamiento, publicado el 10 de junio del año 2013 en la página <https://g-se.com/estabilidad-estatica-y-estabilidad-dinamica-bp-e57cfb26d42edd>

**Estabilidad estática:** Esta hace referencia a la capacidad del sujeto de mantenerse sobre una base estable mientras lo realiza con mínimos movimientos compensatorios. Este tipo de acciones tienen como objetivo poner foco sobre el control postural estático (Liebenson, 2006 en Confort, et al 2010; Riemann, Caggiano, & Lephart, 1999). (Figura 1).



Figura 1. Ejemplo de ejercicio de estabilidad estática. Postura mantenida en una pierna.

Ha sido previamente demostrado que la información somatosensorial enviada por receptores articulares de los miembros inferiores puede jugar un rol importante en la percepción y mantenimiento de la estabilidad postural en posiciones estáticas de soporte de peso. (Fitzpatrick et al, 1994)



Debemos tener en cuenta que, en muchos de los ejercicios que manejaremos en este libro, se manejan componentes de estabilidad y, que es de gran importancia, el entender como nuestro cuerpo realiza los ajustes para lograr mantener el balance y, sobre todo, la importancia de mantener estas condiciones, y de que los ejercicios que se realizan, nos ayudarán a adquirir mejoras en estos aspectos.

Ahora bien, y para tener en cuenta que, en cuanto a este tipo de estabilidad, se sabe que ha sido testeada y evaluada utilizando diferentes metodologías, y que, en cuanto a la estabilidad en situaciones deportivas reales, que requieren de situaciones funcionales más dinámicas, podrían no estar tan relacionadas con las actividades de estabilidad estática, de acuerdo con las demandas de dichas actividades deportivas.

**Estabilidad Dinámica:** Colby, S, et al. 1999 define a la estabilidad dinámica como la habilidad de conservar una condición estable estática sobre una base de sustentación luego de una transición dinámica, es decir luego de un movimiento dinámico.

*Esta también puede ser definida como la habilidad individual para mantener la estabilidad mientras se pasa de un estado dinámico a un estado estático. (Wikstrom et al, 2005)*

*Esto representa que luego de cada acción dinámica, se requiere de rápidas adaptaciones corporales y segmentarias para lograr establecer una posición estable, que entre otras cosas posibilite una base de soporte firme y estable en donde poder aplicar fuerza para una nueva acción dinámica, y así mantener una acción dinámica en condiciones de estabilidad dinámica.*

*La estabilidad dinámica, involucra entonces, grandes niveles de inestabilidad y requieren una gran demanda de precisión, fuerza y velocidad de movimiento monitoreado por el SNC y las adaptaciones que sobre él se producen. (Myers et al 2006) (Figura 2).*



Figura 2. Salto lateral

*Consideraciones importantes sobre la estabilidad estática y dinámica*

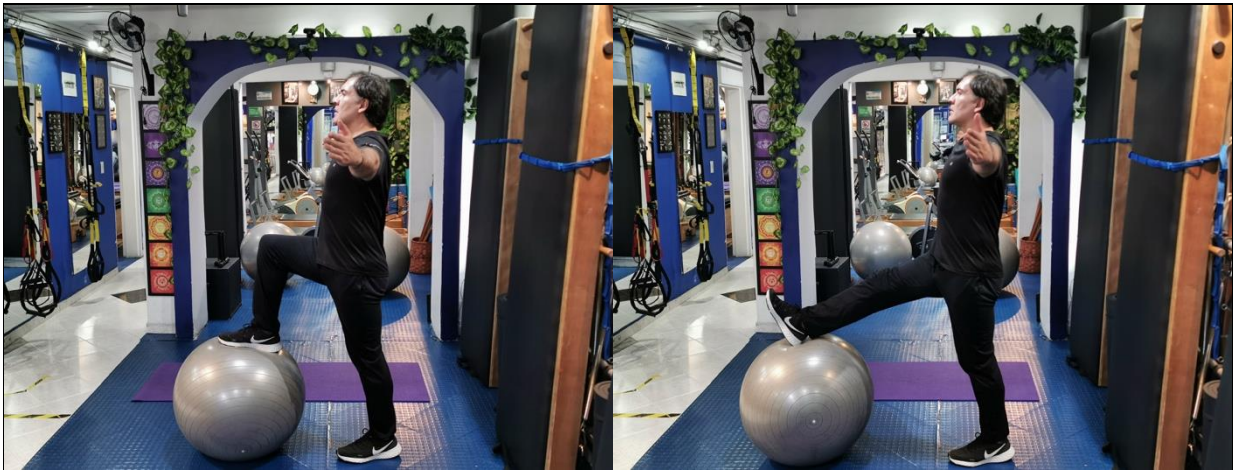
*Ambos tipos de estabilidad requieren de todos los aspectos relacionados a la misma, es decir los aspectos propioceptivos y de control motor, y por ende de sus dos mecanismos de control, por feedback y por feedforward.*

*Por otro lado, si bien para el entrenamiento de la estabilidad dinámica han sido propuestas metodologías que incluyen superficies inestables y movimientos desestabilizantes incluidos sobre ellas, siempre y cuando la base de sustentación del sujeto esté fija a la superficie inestable, nosotros lo consideramos como estabilidad estática.*

*Probablemente estas acciones sean más complejas que mantener la postura sobre una superficie estable, pero de todas maneras conservan los elementos en los cuáles nos hemos posicionado para definir la estabilidad, por ejemplo, una base de sustentación del sujeto fija firme e inamovible, sobre una superficie inestable. Por otro lado el intento de mantener la prolongación del centro de gravedad sobre la base de sustentación, (aunque se ve desafiado por la inestabilidad de la superficie) no presenta variaciones significativas, ya que a nuestro criterio no existe un desplazamiento significativo del centro de gravedad, y este no se ve influenciado por fuerzas inerciales y cinéticas mayores, que si se producen en acciones dinámicas con desplazamientos y transiciones dinámicas de la base de sustentación, que son propias de las acciones funcionales y específicas del deporte.*



*Equilibrio estático sobre superficie inestable.*



*Equilibrio estático, con manejo dinámico de la bola.*



*tronco hacia adelante*

*Equilibrio estático, con desplazamiento del*



*Desplazamiento lateral. Equilibrio dinámico.*

## Los pequeños elementos

Le llamamos pequeños elementos, a todos los implementos que utilizamos para la práctica del método Pilates, que son diferentes al trabajo con máquinas grandes, como lo son el Reformer, el Cadillac o la Wunda Chair. Con los pequeños elementos podemos realizar un trabajo que incremente la dificultad de los ejercicios a los cuales ya estamos acostumbrados, o si es del caso, realizar una adaptación al ejercicio como tal, para adaptarlo en facilidad al trabajo con el practicante.

- **El balón Fitball**

Debo aclarar que, Joseph Pilates no empleó el fitball o balón de estabilidad para el desarrollo de sus ejercicios; acá mostraremos ejercicios adaptados de Pilates al manejo del balón, los cuales serán facilitadores para algunos ejercicios, mientras que para otros serán retadores, considerándose a los primeros como regresiones y a los segundos como progresiones a los ejercicios; lo cual le permitirá a aquellos practicantes que estén avanzados en la práctica del método Pilates, en el suelo en su estilo clásico, tener un reto mayor, para continuar con el proceso de fortalecimiento corporal y mejoras en las capacidades condicionales básicas.



Encontraremos medidas 45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm; siendo la medida ideal aquella que nos permite, estando sentados sobre el balón, quedar con los muslos paralelos al suelo, y formando aproximadamente un ángulo de 90° con respecto a la flexión

en las rodillas. El balón no debe quedar ni demasiado inflado, ni blando. Debe quedar firme y consistente, que rebote en el suelo.

Será muy útil para facilitar el proceso de varios ejercicios, como es el caso del “hundred”, el cual requiere elevar las piernas desde una posición en supino, lo cual sería muy exigente para una persona principiante, la cual no tiene aún, la consciencia de la activación de su zona central, y el ejercicio terminaría generando demasiada tensión sobre sus flexores de cadera, por lo tanto usar el balón como soporte, nos es de gran ayuda en este caso, considerando esto como una regresión en el ejercicio. Tenemos además la posibilidad, de incrementar la exigencia del mismo, a lo cual consideramos como una progresión en el ejercicio, y en el caso del ejercicio “hundred”, lo utilizaríamos entre las piernas, mientras las mantenemos elevadas, lo cual agregaría más resistencia al ejercicio, para el caso de aquellas personas que ya tienen un control adecuado sobre su zona central, y que requieren de una mayor exigencia para los ejercicios.

- **Las bandas elásticas**



Las bandas elásticas las utilizaremos como una herramienta para incrementar la resistencia de los ejercicios que realizamos, siendo ideal para el fortalecimiento de todo el cuerpo, y agregar ese toque extra de resistencia, que el trabajo de Pilates suelo no nos da. Si bien, en Pilates se usan equipos tales como el reformer, los cuales nos dan esa resistencia que nos ayudará a incrementar la fuerza, pero la opción del uso de bandas elásticas, nos puede ayudar cuando

no contamos con este tipo de equipos, siendo igualmente beneficioso.

Recomiendo el uso de bandas de resistencia moderada, para que se puedan realizar los ejercicios de manera adecuada, sin que se sacrifique la técnica correcta, por el intento de vencer una resistencia demasiado fuerte, además deberemos escoger una resistencia tal, que nos permita fluir en una sesión, haciendo transiciones de un ejercicio a otro, y que nos permita percibir el esfuerzo. Recomiendo la marca “Theraband”, y la medida que recomiendo es la de 2 metros en el largo de la banda, para que nos

COLOR	RESISTENCIA
Marfil	Extra Suave
Amarilla	Suave
Roja	Medium
Verde	Fuerte
Azul	Extra Fuerte
Negra	Special Fuert
Plata	Super Fuerte
Oro	Ultra Fuerte

permita realizar una mayor variedad de ejercicios. Basta con graduar el largo, haciendo acortamientos o envolviendo la banda, para aumentar la resistencia o disminuirla.

Mi recomendación es utilizar las bandas ya sea de color negro, azul o verde, para el desarrollo de secuencias fluidas.

- **El trabajo con pole o barra de Pilates**

El bastón, pole o barra de Pilates, mide entre 90 y 100 cm de largo, y está hecho de madera generalmente. Lo utilizamos como acompañamiento de muchos ejercicios, para lograr una mejor alineación corporal, y para hacer estos más exigentes. Tal como sucede con el hundred, el cual, al agregarle el trabajo con el bastón, resulta más exigente.



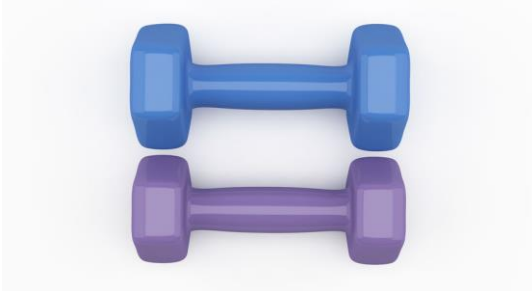
Lo podemos utilizar también para ayudarnos a asistir con algunos ejercicios de flexibilidad y lograr que sea más exigente a la vez, el trabajo de flexibilidad.

Lo podemos utilizar además como una guía para el movimiento, pues nos permite orientarnos mejor en cuando a la alineación corporal y el posicionamiento de los segmentos corporales, siendo a la vez, adecuado para ayudarnos a mejorar nuestra postura.

Nos brinda, además, cierta resistencia extra, que nos permite exigirnos un poco en los ejercicios, y así, ayudarnos a incrementar la fuerza y, sobre todo, cuando estamos comenzando con el ejercicio.

- **El trabajo con mancuernas**

Emplearemos mancuernas solo cuando estamos listos para hacerlo; cuando tenemos la suficiente destreza con el manejo de nuestro cuerpo por sí solo, es decir, que ya dominamos su propio peso y estamos listos para incrementar un tanto más el esfuerzo y continuar mejorando.



Si estamos realizando ejercicios con mancuernas, no se debe sacrificar la correcta técnica del ejercicio, por mover cargas muy grandes, ya que dañaríamos la correcta postura, por ejemplo, por realizar un movimiento el cual venza la resistencia, pero de

manera incorrecta. Por tal motivo, utilizaremos mancuernas preferiblemente livianas, de entre 2 a 3 libras como máximo, para lograr mantener la correcta técnica y alineación del cuerpo, y hacer un movimiento fluido y armónico, el cual nos permita a la vez, fortalecer aquellas áreas difíciles como la parte trasera de los brazos, o la parte medial de los hombros.

Tendremos ejercicios realmente retadores, como, por ejemplo, realizar las series de fortalecimiento de nuestro powerhouse, con el uso de las mancuernas, las cuales, le darán un trabajo extra a esta musculatura, y harán los ejercicios más exigentes.

- **El miniball**

El miniball es una pelota que mide como máximo 100 cm de perímetro, el cual nos permitirá en muchos casos facilitar el movimiento, como por ejemplo el ejercicio de Pilates mat llamado “the



scissors hips up” o tijeras con las caderas elevadas, en el cual debemos de mantener la pelvis elevada con el soporte de las manos, y en este caso, utilizaríamos el miniball como punto de apoyo en lugar las manos. También en ejercicios como es “spine stretch forward”, o estiramiento de la columna hacia adelante, nos es de gran ayuda, sobre todo cuando estamos iniciando con la práctica, pues nos permitirá realizar la flexión de la columna de una manera



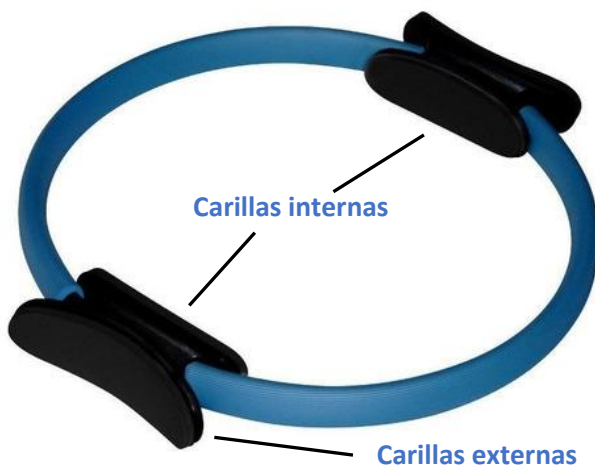
más fácil, al rodar los brazos sobre la pelota, logrando facilitar el movimiento. Por otro lado, nos puede ayudar a incrementar la intensidad y resistencia de algunos ejercicios, como por ejemplo en las series laterales, llevando la bola entre los tobillos, hará más exigente el ejercicio.

También lo podremos utilizar como estabilizador del cuerpo, sobre todo en los principiantes, cuando no logran mantener las piernas estables, como en el caso del ejercicio llamado “puentes” en el cual tenemos que subir y bajar la pelvis, y hay una tendencia a que se abran las piernas, lo cual corregimos con la ayuda del miniball; pero también, nos puede asistir en el mismo ejercicio, por ejemplo, para el fortalecimiento de los músculos aductores, al ejercer presión sobre este.

Al mismo tiempo, podemos darle variedad a las sesiones, realizando ejercicios dinámicos con este elemento, que nos ayudan a fortalecernos de una manera divertida y retadora, como por ejemplo los ejercicios de mejora del equilibrio y propiocepción, en el caso de realizar planchas con apoyo de manos sobre el miniball.

Por lo tanto, el trabajo con miniball, será un facilitador de los ejercicios, así como también lo será un retador para otros, y la opción de agregarle dinamismo a las sesiones de entrenamiento para mayor variedad y diferentes opciones de entrenamiento, como el caso de la mejora de la propiocepción y ganancias de fuerza, al ser un reto completo.

- El trabajo con aro



El aro o *ring*, también llamado *magic circle* o círculo mágico, fue originalmente creado por Joseph Pilates, a partir del aro de metal de un barril de cerveza, al cual le adicionó unos bloques de madera en los extremos, para realizar los ejercicios. Los cuales fueron ideales, sobre todo, para mujeres en embarazo,

pues la idea era que, durante el proceso de gestación, se mantuvieran en forma. Hoy en día, el aro es más cómodo, para facilitar el desarrollo de los ejercicios, permitiendo realizar ejercicios presionando desde la parte interior del aro, generando presión hacia afuera; o desde la parte exterior del aro, generando presión hacia adentro.

Se debe procurar, por hacer presiones de manera uniforme sobre él, de tal manera que no se desvíe la presión hacia los lados y que el aro, por supuesto, no se vaya hacia ningún lado valga la redundancia.

Se debe realizar una presión suave sobre el aro, de tal manera que no lo vayamos a destrozar, aunque pues en realidad, esto es difícil de que suceda, pero hay que entender que lo que pretendo decir, es que no se haga demasiada fuerza sobre él, para que no se tense demasiado una sola área, pues de lo que se trata es de que todo el cuerpo se involucre en la acción de manera suave y, uniforme y fluida.

La idea principal será la de activar primeramente la zona central, es decir, el *powerhouse*, de donde deben fluir los movimientos. Al presionar el aro, debemos de llevar el ombligo hacia la columna vertebral; y de esta manera podremos reforzar mucho más esta área de nuestro cuerpo, la cual está encargado de soportar y mantener el balance.

## Ejercicios de Pilates con balón (Fitball)





1. Familiarización con el balón:  
Tocarlo, sentirlo, presionarlo,  
experimentarlo, en posición de Pie,  
de rodillas, sentado.

Este primer ejercicio en posición de rodillas, pretende desarrollar una familiarización con el balón, antes de desarrollar cualquier otro ejercicio sobre él.



Descripción: De rodillas, con el balón en frente, colocar las manos sobre el balón y comenzar a presionarlo de suave a fuerte, manteniendo una separación en los dedos de la mano.



En este ejercicio se pretende abrazar el balón y rodar sobre el de adelante hacia atrás, pasando de posición de rodillas abrazando el balón, a quedar sobre él. Es un ejercicio muy útil para sensibilizar y relajar al mismo tiempo. Se puede trabajar perfectamente con cualquier población y resulta bastante divertido con niños.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Continuar presionando el balón con las manos y luego acercar las rodillas al balón, presionando con las rodillas y las manos al mismo tiempo.



La idea de este ejercicio es mejorar la propiocepción y familiarizarse con él; para luego realizar ejercicios más avanzados como colocarse de rodillas sobre el balón, este ejercicio sirve como preparatorio para etapas más avanzadas.



Ahora el propósito de este ejercicio es afianzarse en la posición sedente sobre el balón.



Podemos inclinarnos hacia delante y luego subir, además tocar el balón, presionarlo y sentirlo tanto sentado como inclinado hacia delante.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Partiendo de la posición neutral, donde el cuerpo queda alineado, comenzar a realizar inclinación posterior y anterior de la pelvis, también llamado basculación posterior y anterior.



Se debe inhalar para preparar el movimiento y exhalar realizando una inclinación posterior de la pelvis y llevar al tiempo el ombligo hacia la columna.



Realizar este movimiento 10 a 12 veces.

Propósito: Activación y fortalecimiento de la musculatura abdominal, en especial la parte inferior, además liberar tensión en la zona lumbar.



Sirve además como ejercicio terapéutico en el tratamiento del dolor lumbar, y como calentamiento de la zona lumbar.

Para este ejercicio, partiremos de la posición neutral de la pelvis, luego nos preparamos inhalando y comenzamos a mover la pelvis a derecha e izquierda como se observa en las siguientes imágenes.





Inhalando en el centro y exhalando hacia los extremos. Realizar 10 repeticiones en cada dirección.

Propósito: Activación y fortalecimiento de la musculatura oblicua del tronco.



### 3. Estabilidad en balón:

- Entrada en el balón en supino, de pie, de rodillas.

Sentado sobre el balón, con las manos detrás de la cabeza como se aprecia en las fotografías, o con los brazos extendidos hacia el frente, comenzar a caminar hacia delante paso a paso, de tal manera que se va ingresando en el balón, hasta lograr quedar acostados sobre él, como se ve en las siguientes imágenes.

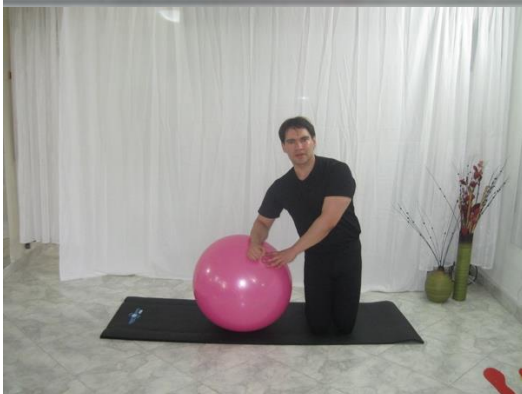




Quedar de espaldas sobre el balón es el propósito de este ejercicio. Luego se puede volver hacia atrás de la misma manera como se entró.



Este ejercicio se realiza al principio, para enseñarle a las personas como entrar en el balón y poder realizar posteriormente ejercicios sobre él.



- Estabilidad en prono – (ajuste de pelvis, hombros, tronco)
- Estabilidad lateral

De rodillas sobre el Mat con los pies juntos, de lado al balón, apoyando el antebrazo sobre el este, quedando el brazo en forma de “L”, evitando que el hombro se suba a las orejas, la otra mano apoyando sobre el balón. Luego desplazarse hacia el lado, rodando sobre el balón.



Propósito: Fortalecer la musculatura oblicua del tronco y la propiocepción. Realizar 10 repeticiones de cada lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Finalizar el ejercicio con posición de estiramiento, para relajar la espalda, como se ve en la fotografía.



- Estabilidad en plancha.

Apoyando las manos sobre el balón, separando los dedos de la mano para mayor estabilidad, brazos extendidos y en posición de plancha, buscando alineación neutral, sostener primeramente mínimo 10 segundos buscando desarrollar estabilidad. Luego una vez dominada esta etapa de la estabilidad, realizar flexiones y extensiones de los codos, conservando los hombros hacia abajo y los codos levemente separados del tronco. En el caso de codos en hiperextensión, buscar una rotación interna del hombro mayor.



Propósito: Desarrollar estabilidad del tronco y principalmente estabilidad escapular.



Variante, con las manos apoyadas en el suelo.



Apoyando las manos el suelo, en posición de plancha sobre el balón, con los muslos apoyados sobre el mismo y desde posición neutral de la pelvis, elevar la misma, haciendo una inclinación posterior.

Propósito: Fortalecer los músculos abdominales, en especial la parte inferior y realizar un ejercicio preparatorio para trabajos más exigentes con un mayor recorrido, y al mismo tiempo desarrollar estabilidad en la pelvis.



4. Ejercicios de pie:
- Rodar adelante con desplazamiento y hacia atrás

Ubicarse de pie frente al balón, con la columna erguida.

Enrollarse vértebra a vértebra, y apoyar las manos sobre el balón al ancho de los hombros. Seguidamente ir rodando progresivamente el balón con las manos, hasta llegar a la posición de plancha y sostener. Es posible al llegar al balón realizar flexiones y extensiones de codo para aumentar la intensidad del ejercicio.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



- Twist sosteniendo el balón con las manos a pies separados – flexión lateral

Mismo ejercicio que el anterior, pero esta vez con las piernas separadas al ancho de la cadera, lo que le da una mayor estabilidad al cuerpo, pero hace más fácil el ejercicio. Recomendado para principiantes.

De frente al balón, las piernas separadas, en rotación externa de cadera, punta de pies hacia fuera, en una posición que recuerda a los jinetes (Postura de jinete), las rodillas flexionadas, las manos deben tocar el balón, y la columna debe de estar alineada con pelvis en posición neutral. Seguidamente inhalar y luego exhalar realizando una inclinación lateral del tronco, llevando el balón hacia un lado, rodando sobre el antebrazo y en diagonal, manteniendo los abdominales activos, y al tiempo que se



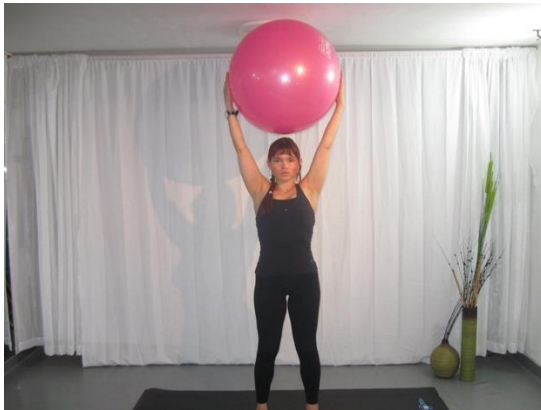
aumenta la flexión de la pierna hacia el lado que se inclina el tronco, mientras la otra se extiende. Inhalar regresar al centro y repetir por el otro lado. El propósito fortalecer la espalda y flexibilizar la columna vertebral.

De pie con las piernas separadas, en rotación externa de cadera, las rodillas ligeramente flexionadas, la punta de los pies orientada hacia los lados, sosteniendo el balón con las manos, brazos extendidos y el balón en frente del torso. Inhalar y desplazar una pierna hacia el lado y en diagonal, flexionando la rodilla, mientras la otra pierna queda extendida y con el pie en contacto sobre el suelo, sin levantarse. Al tiempo que se rota el tronco, acompañando la cabeza el movimiento. Se inhala antes de moverse y se exhala al desplazar hacia el lado. Volver al centro y repetir por el otro lado, haciendo 10 para cada lado.





El propósito es realizar un trabajo dinámico, para incrementar la resistencia y el trabajo de fortalecimiento del “core”, zona media del cuerpo, músculos abdominales.



○ Side bend - balón arriba  
De pie con las piernas al ancho de caderas, las rodillas levemente flexionadas, pelvis en posición neutral, columna alineada y, sosteniendo el balón con las manos, encima de la cabeza



Con los hombros enganchados, es decir activos y hacia abajo, con los codos extendidos, de tal manera que los brazos enmarquen la cabeza. Inhalar desde el centro y exhalar realizando una flexión lateral de la columna, conservando el apoyo de ambos pies uniforme, aún si se lleva el balón hacia el lado. Tener en cuenta que los brazos no se mueven, solo se mueve la columna. Realiza de 5 a 10 repeticiones para cada lado. El propósito es el fortalecimiento del Core y en especial músculos oblicuos del tronco.



## 5. Los trabajos de pies:

### ○ Pies juntos

Iniciando con pies juntos, pelvis en posición neutral, columna alineada, sosteniendo el balón en frente del cuerpo, a manera de resistencia extra, con los codos extendidos y la mirada hacia el frente, flexionar las rodillas de tal manera y solo hasta un punto donde no se pierda la neutralidad de la pelvis, inhalar flexionando y exhalar extendiendo, realizar 10 repeticiones. El propósito es fortalecimiento de miembro inferior y afianzar la neutralidad de la pelvis.



### ○ primera posición

Iniciando con pies en primera posición, pelvis en posición neutral, columna alineada, sosteniendo el balón en frente del cuerpo, a manera de resistencia extra, con los codos extendidos y la mirada hacia el frente, flexionar las rodillas de tal manera y solo hasta un punto donde no se pierda la neutralidad de la pelvis, inhalar flexionando y exhalar extendiendo, realizar 10 repeticiones. El propósito es fortalecimiento de miembro inferior y afianzar la neutralidad de la pelvis.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### ○ La estocada

Comenzando los pies juntos y en primera posición, rodillas extendidas y la pelvis en posición neutral, columna vertebral alineada, sosteniendo el balón con las manos, y con los codos extendidos, los brazos hacia abajo, con el balón en frente de los muslos y la mirada hacia delante. Comenzar inhalando y luego hacer una estocada hacia un lado exhalando y en diagonal, flexionando la rodilla, el pie que queda atrás no se levanta, los brazos se levantan al nivel del pecho, rotando la columna.

Luego volver al centro y cambiar. El propósito es el fortalecimiento del miembro inferior y superior, afianzando la lateralidad. Realizar 10 repeticiones de cada lado.

### ○ Single Leg

De pie, sosteniendo el balón con las manos, en frente del pecho y con los brazos extendidos, la mirada hacia el frente. Elevar una pierna con la rodilla extendida y el pie en dorsi - flexión, la pierna a la altura de la pelvis o tan arriba como se pueda, iniciar flexionando la rodilla de apoyo, hasta donde no se pierda la neutralidad de la pelvis.



Realizar 10 repeticiones. El propósito, fortalecimiento de miembro inferior.

- Elevación frontal de piernas

De pie, con la vista hacia el frente, cuerpo alineado, sosteniendo el balón con las manos y en frente del pecho, realizar elevación de una pierna, manteniéndola completamente recta, realizando 6 a 10 repeticiones y luego cambiar, de igual manera puede hacerse alternando.

Este ejercicio desarrollar estabilidad, fuerza y control, al igual que desarrolla la musculatura del muslo, en este caso la del músculo cuádriceps.

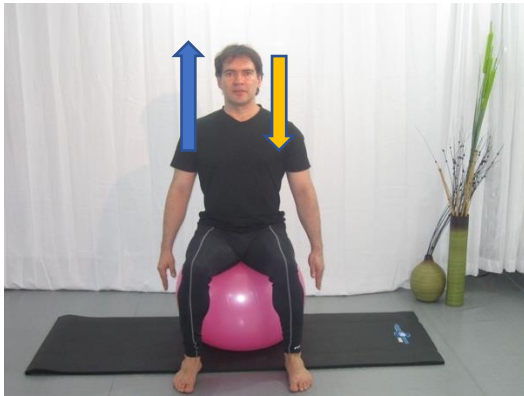
Importante mantener el alargamiento de la columna vertebral y la activación abdominal.

Inhalar descendiendo la pierna.

- lateral de piernas

Estando de pie, sosteniendo la bola con ambas manos, en frente del pecho y brazos extendidos, conservando la alineación de cuerpo, llevar una pierna hacia el lado por 10 repeticiones y luego la otra pierna. Inhalar antes de empezar y exhalar llevando la pierna hacia el lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 6. Rebotes: Hacia arriba y hacia abajo

Sentado sobre el balón, con activación central, llevando el ombligo hacia la columna, y el piso pélvico activo, realizar rebotes sobre el balón. No hacerlo si hay lesiones en rodilla o dolor lumbar.

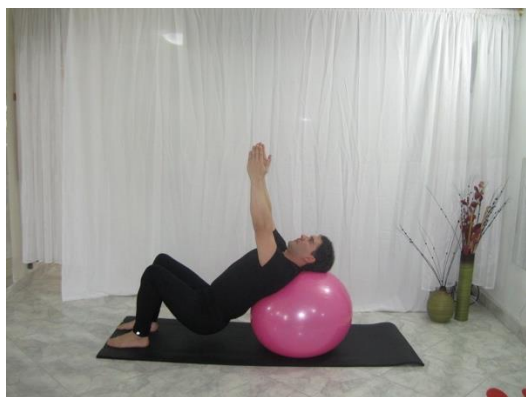
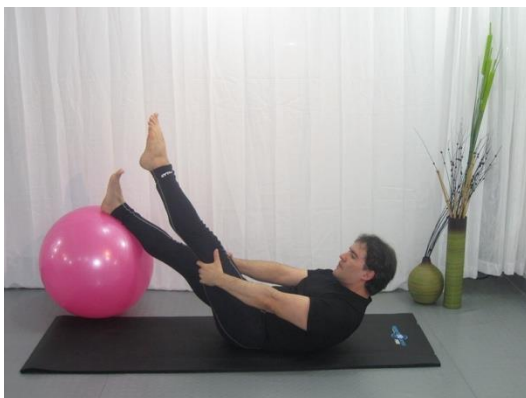
Este ejercicio es dinámico y divertido y ayuda a fortalecer la zona central, musculatura "core".

## 7. Climb a tree, o trepar al árbol

Para este ejercicio, nos acostaremos en el Mat en posición de cúbito supino, con una pierna sobre el balón apoyando el talón manteniendo la rodilla extendida. No separar la pierna demasiado hacia el lado, y con la otra pierna extendida con el pie en punta, con una elevación de unos 60 a 70 grados.

Y con los brazos extendidos hacia atrás como en la imagen anterior.

Seguidamente el brazo del lado opuesto a la pierna que está extendida hacia arriba, se dirige hacia esa pierna, al tiempo que sube la cabeza, flexionando en secuencia cabeza, cuello y tronco, para luego llevar los dos brazos hacia esa pierna estando con la columna dorsal flexionada.



Seguidamente inicia el proceso de trepar por la pierna anteponiendo una mano y luego la otra, llevando el tronco a la flexión, hasta quedar al nivel del pie, sosteniendo la pierna con las dos manos, quedando con la rodilla extendida, y el pie en dorsiflexión, con la mirada hacia el pie.

Seguidamente se retorna hacia abajo, alternando los brazos a la inversa de como se subió, y quedando en la posición de partida. Realizar 3 repeticiones y luego cambiar a la otra pierna y realizar el mismo proceso.

La respiración será así: Se inhala antes de empezar el movimiento y se exhala ejecutándolo.

El objetivo principal será: El objetivo es el desarrollo de la fuerza en la musculatura central, estabilidad del tronco y flexibilidad en miembro inferior, especialmente de la cadena muscular posterior del muslo

Visitar la página <https://abalance.online> y aplicar para la certificación internacional de Pilates con pequeños elementos y allí verás los videos de cada uno.

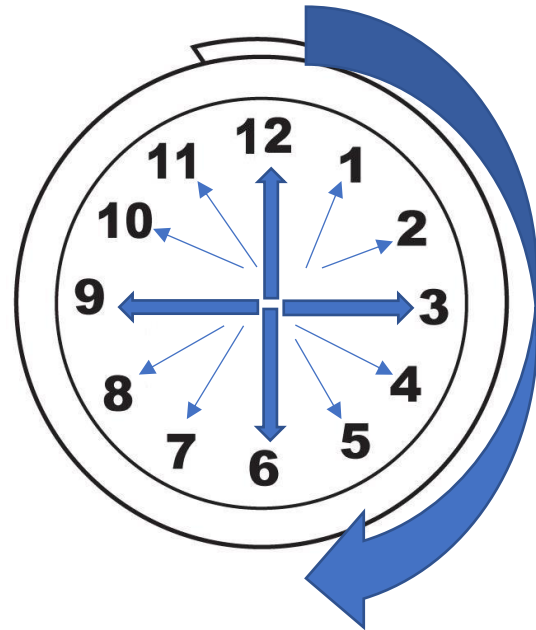
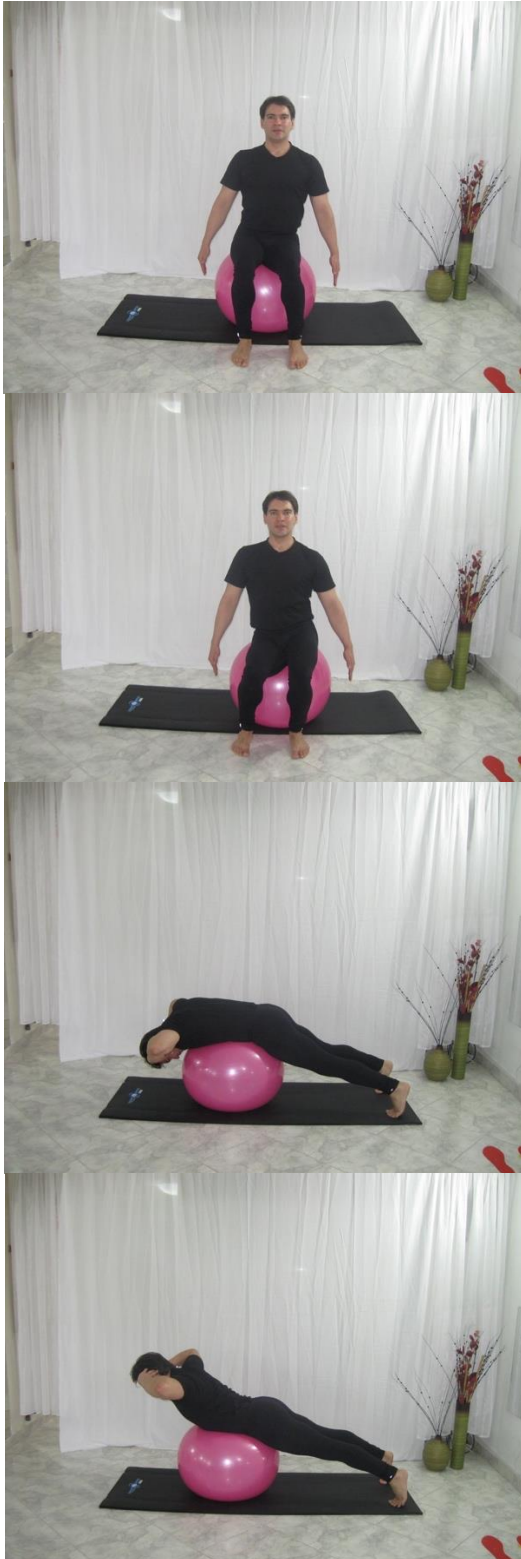
#### 8. Tilt pélvico (flexión de la pelvis)

En este ejercicio, se apoya la espalda dorsal, los hombros y la cabeza sobre el balón, con los brazos extendidos encima del pecho, quedando la zona lumbar y nalgas por fuera del balón.

Las piernas deben de estar separadas al ancho de la cadera, con las cargas



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 10. Extensión de la espina (Sobre el balón)

Iniciamos boca abajo para este ejercicio.

Piernas extendidas, al ancho de la cadera, con las manos por detrás de la cabeza y vista hacia el suelo.

Iniciar la extensión de la columna con el proceso de auto-elongación y en fase de inhalación.

Una vez hemos realizado la extensión de la columna, llegando a una posición alineada, extender los brazos completamente exhalando.

Luego inhalando de nuevo proseguir con la extensión y el alargamiento de la columna hasta donde se tenga capacidad y sin forzar.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Realizamos 10 repeticiones.

La finalidad será la flexibilización de la columna vertebral.



## 12. Side roll (variante con dos balones) + giro con brazos juntos

La espalda apoyada sobre el balón, piernas flexionadas a 90º, brazos extendidos enfrente del pecho, la mirada hacia adelante.

Buscar estar descalzos para estos ejercicios, así evitaremos resbalar.



Inhalar en el centro, conservando el ombligo hacia la columna vertebral todo el tiempo, junto con el piso de la pelvis activo.

Exhalar y vamos girando el tronco hacia un lado, extendiendo la pierna del lado que realizamos el giro, y la otra se conserva en flexión.

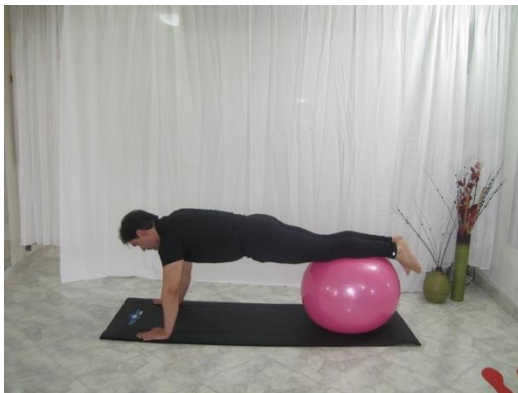


Inhalar y retornar al centro.

Exhalar y realizar el giro hacia el otro lado, y evitando mover los brazos, los cuales deben de permanecer extendidos y rectos, como sosteniendo otro balón entre las manos.

Ahora podemos ver la ejecución del ejercicio sosteniendo otro balón entre las manos, lo

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



SIDE ROLLS

de brazos, pues de lo contrario podríamos perder el control e irnos hacia adelante.

Retornar a la posición de partida.

Aclarado que entre más alejado esté el balón de las rodillas, más difícil será este ejercicio.

Ahora realizamos combinación con flexiones y extensiones de los codos.

Inhalando al flexionar y exhalando al extender.

Mantener los brazos pegados a las axilas para hacer un trabajo más eficiente que involucre también a los músculos serratos anteriores, logrando conservar las escápulas enganchadas. Realizar 10 repeticiones en total.

#### 14. Bend and stretch (cuadrupedia, flexión y extensión de rodillas sobre el balón) + side rolls

Mientras más alejado esté el balón de las rodillas, hacia los pies, más difícil y exigente será el ejercicio.

Iniciando desde la posición de plancha descrita en el ejercicio anterior.

Inhalar para preparar el movimiento y exhalar realizando una flexión de las rodillas, evitando que el cuerpo vaya hacia adelante, manteniendo la fuerza en los brazos, desde el enganche escapular y la activación del "core".

Es todo un reto para la estabilidad de los brazos y el tronco, así como para fortalecer la zona abdominal. Realizamos 10 repeticiones.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



zona central, lo cual exige mucho más reclutamiento de los músculos del core.

Vemos ahora otra forma del ejercicio, partiendo desde el apoyo de los muslos sobre el balón, nos disponemos ahora para realizar la flexión de las rodillas y de las caderas, quedando en posición de flexión quedando apoyadas las rodillas y la parte anterior de las piernas sobre el balón.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando la flexión, quedando de rodillas sobre el balón y procurar por mantener el control de nuestro cuerpo al máximo, para evitar que nos vayamos hacia adelante.

Proseguiremos ahora realizando de nuevo la extensión de las rodillas y esta vez empujaremos las piernas hacia arriba con los brazos y deslizándonos sobre el balón.

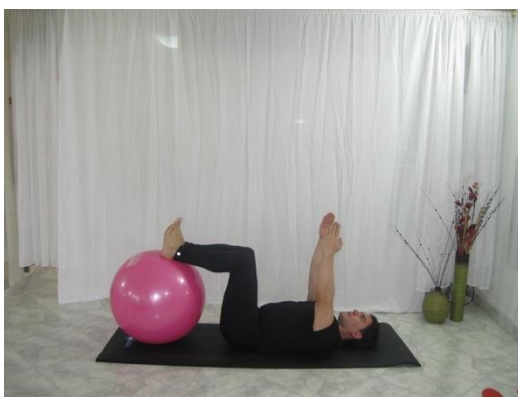
Quedarán las piernas elevadas y los brazos en posición de empuje hacia atrás.

El proceso de llevar las piernas hacia atrás y hacia arriba, lo haremos en inhalación, y haremos 10 repeticiones para este ejercicio, el cual no ayudara tanto a fortalecer los músculos de la zona central, como a flexibilizar nuestros hombros y nuestra columna vertebral.

Podremos también realizar una combinación de este último movimiento de flexión de las rodillas, seguidamente llevaremos las piernas hacia atrás realizando la elevación de las piernas y el empuje con los brazos. La respiración deberá ser fluida todo el tiempo.

Seguidamente y después de realizar la elevación de las piernas hacia atrás y con las rodillas extendidas, realizaremos la de nuevo





la flexión de las rodillas llevando las piernas flexionadas hacia un lado y en diagonal, luego regresamos hacia atrás quedando las piernas rectas y sin hacer la elevación y luego las llevaremos nuevamente hacia la flexión de las rodillas y en la otra dirección.

Haremos una primera flexión sin inclinación, luego llevamos las piernas rectas hacia atrás y hacemos el empuje y con los brazos y elevación de las piernas rectas hacia atrás y luego haremos la flexión nuevamente de las rodillas hacia un lado; pasamos a la extensión de las rodillas y luego la flexión hacia el otro lado. Todo esto será un ciclo combinado y realizado de manera fluida y sin interrupciones.

Realizaremos 5 a 6 ciclos de esta manera combinada.

### 15. Heel bridge (Puentes sobre los talones)

Iniciamos en decúbito supino, con las rodillas flexionadas a 90°, con los talones en apoyo sobre el balón y los pies juntos, con los dedos de los pies apuntando hacia el techo, los brazos extendidos encima del pecho y paralelos al ancho de los hombros, y la mirada hacia el techo en un punto fijo.



VARIANTE PIERNAS EXTENDIDAS



Inhalamos para preparar el movimiento, y exhalamos inclinando la pelvis hacia atrás realizando una basculación posterior de la pelvis, luego vamos elevando las nalgas y el sacro del suelo y vamos subiendo progresivamente las vértebras lumbares y luego las costillas y las vértebras dorsales, hasta quedar en apoyo sobre la parte superior de la espalda y los hombros.

El ejercicio con los brazos extendidos es un reto para la estabilidad, y si se tienen problemas con el equilibrio, simplemente apoyas los brazos extendidos a los lados de las caderas, eso sí, sin apoyarse demasiado en ellos y que la carga quede equilibrada uniformemente en ambos.

La exhalación se realiza principalmente al subir. Y realizamos 10 repeticiones.

La variante con piernas extendidas es mucho más fácil. La otra activa más los músculos isquiotibiales.

Ambos ejercicios trabajan activamente los músculos de la zona lumbar, glúteos e isquiotibiales y además la estabilidad del tronco.

A pies juntos es mucho más exigente, y con los pies separados al ancho de cadera es más estable e ideal para principiantes.

Tratar de mantenerse en la línea media, la mayor parte del tiempo, sin desviarse.



VARIANTE CON PIERNA EXTENDIDA



### 16. Single heel bridge (Puentes con un solo talón)

Similar al ejercicio con las piernas flexionadas, tal como hicimos la descripción de la postura inicial, solo que esta vez trabajaremos con una sola pierna, lo que será todo un reto para la estabilidad y la fuerza del isquiotibial.

Debemos recordar que el esfuerzo debe de venir principalmente de la zona central, de nuestro Powerhouse, y con nuestro piso de la pelvis siempre activo.

Inhalamos previamente y exhalamos elevando la pelvis y en una sola pierna, hasta llegar a la alineación rodilla, cadera y hombro.

Realizamos 5 a 10 repeticiones con cada pierna, tratando de mantenernos los más centrados posible, sin dejarnos desviar a los lados.

Para esta variante, haremos el mismo trabajo, pero con la pierna de apoyo en el balón extendida.

Podemos realizar la misma cantidad de repeticiones, que el anterior, o simplemente y dependiendo del nivel, haremos solo esta variante.

Un reto será para este ejercicio, el dejar la pelvis arriba y flexionar y extender la rodilla.

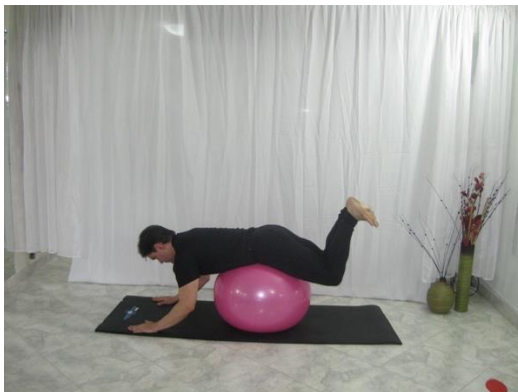
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



VARIANTE PREPARATORIA



piernas extendidas, quedando listos para iniciar de nuevo el ejercicio.

Este ejercicio trabaja vigorosamente el cuerpo, favoreciendo la fuerza de la espalda, los glúteos y la musculatura posterior de las piernas.

Podemos realizar hasta 10 repeticiones de este ejercicio.

En esta variación vamos a mover únicamente las piernas.

Con los pies en "V" teniendo la punta de los pies hacia afuera y los pies en dorsi-flexión, y las piernas hacia abajo en el balón.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando una elevación de las piernas, manteniendo los talones juntos.

El propósito es el de fortalecer los glúteos.

Realizamos 10 repeticiones de este ejercicio.

En la elevación, podemos sostener y luego realizar apertura y cierre de los muslos, juntándolos hacia el centro con fuerza, lo que reforzará aún más el trabajo en glúteos y en aductores del muslo.

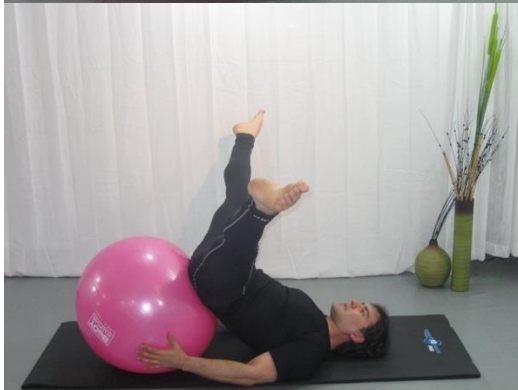
## 20. Hip rolls (rollos con cadera)

En de cúbito supino, con las piernas flexionadas a 90º, y apoyándolas sobre el balón, de tal manera que queden bien apoyadas las piernas, tanto las pantorrillas como la parte posterior del muslo.

Los brazos deben de estar extendidos a los lados y ligeramente separados del cuerpo,

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**





El abdomen es clave en este proceso, y es desde acá de donde debe salir todo el esfuerzo, para no sobrecargar ninguna otra parte del cuerpo.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, iniciaremos realizando un movimiento en tijera, acercando una pierna a la cara y alejando la otra tanto como sea posible.

Luego retornamos a la posición de partida.

Haremos tres movimientos en tijeras de forma alternada, siendo unas batidas vigorosas, activando cuádriceps y flexores de cadera en el acercamiento a la cara, y glúteos e isquiotibiales en el alejamiento.

Las piernas se activan al máximo, generando una tensión isométrica constante en los músculos con la mayor amplitud posible y extensión de rodillas tanto como sea posible.

Luego de las tres batidas vigorosas, iniciaremos el movimiento circular de las piernas, lo cual asemeja el movimiento de las hélices de un helicóptero.

Haremos 3 movimientos rotatorios de las piernas como en hélice, yendo y regresando, para luego volver al centro quedando en posición de tijera nuevamente.

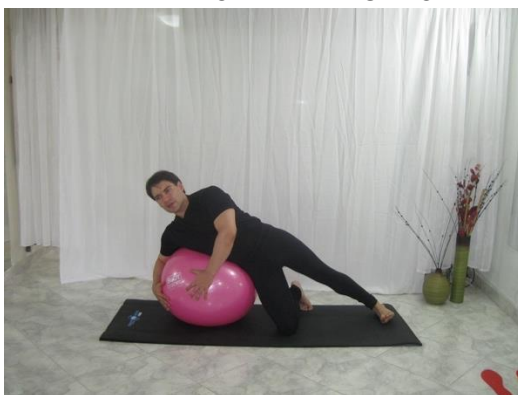
Y ahí iniciaremos de nuevo otras tres tijeras, y notaremos que las piernas van quedando intercambiadas, siendo al inicio por ejemplo la pierna derecha quedando hacia el pecho y luego será la pierna izquierda.

Una vez hemos realizado las otras tres tijeras, realizaremos de nuevo otras tres en movimiento de hélice.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



VARIANTES PREPARATORIAS



posible, un pie sobre el otro, apoyando una mano en el suelo, con el hombro hacia abajo, lo más lejos posible de las orejas que se pueda. Y la mano que queda arriba, apoyada a un lado sobre el muslo.

Buscamos alinear el cuerpo completamente.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos elevando la pierna y el brazo, realizando abducción simultánea de hombro y de cadera, llevando el brazo máximo hasta quedar alineado con el que está en apoyo en el suelo, así como se ve en la imagen anterior.

Inhalando regresamos al centro, a la posición de partida y ahora llevamos el brazo y la pierna hacia adelante, realizando una flexión de hombro hasta  $90^\circ$  y una flexión de cadera hasta  $90^\circ$  también.

Conservar la estabilidad es el reto permanente, lo cual fortalecerá el core o powerhouse intensamente.

Seguidamente regresamos al centro a la posición de partida inhalando.

Y exhalando, realizamos una extensión de cadera, llevando la pierna hacia atrás, con activación de glúteo y llevamos en simultánea el brazo hacia atrás también aumentando la flexión del hombro hasta llegar al nivel de la cabeza o un poco más atrás y simultáneamente realizamos una extensión de la columna de manera contralada.

Todo esto lo hacemos en un solo ciclo con una repetición por cada movimiento.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



VARIANTE PIERNA EXTENDIDA



evitando que la cabeza se inclina hacia los lados o hacia adelante.

Inhalamos previamente, y exhalamos haciendo una flexión lateral del tronco, activando los músculos oblicuos.

Debemos subir por una línea media sin dejarnos desviar hacia adelante y subir de manera estricta sin usar rebotes sobre el balón y de manera lenta.

Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio.

En esta última variante, realizaremos la misma flexión del tronco, solo que esta vez realizamos abducción de cadera, simultáneamente y lo hacemos también por 10 repeticiones.

En este ejercicio ya la pierna queda extendida y se sale del suelo y se vuelve a él.

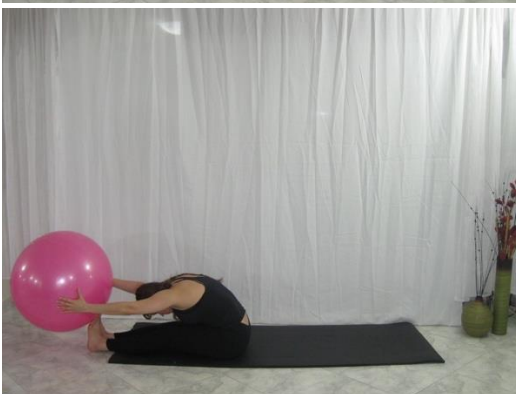
Siente un trabajo en conjunto para músculos oblicuos y abductores de cadera.

Es un reto además para la estabilidad del "core" principalmente.

# Serie de 34 ejercicios de Mat con balón suizo



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 2. Roll Down –Roll Up Basic

En este ejercicio el balón puede ser por una parte un facilitador, pero por otra será una resistencia extra que tendremos que movilizar al realizar la flexión del tronco.

Comenzando con los brazos extendidos y sobre la cabeza, con el balón apoyado sobre el suelo. Iniciar movilizándolo los brazos hasta quedar al nivel del pecho y seguidamente iniciamos la flexión de la cabeza y cuello acercando el mentón hacia el pecho, conservando un puño de distancia.

Exhalando estamos ya realizando la flexión de la columna dorsal, llevando el ombligo bien hacia la columna y sin olvidar el piso de la pelvis hacia adentro y hacia arriba.

Y luego con esa misma exhalación realizamos la flexión de la columna lumbar y la proyección de los brazos hacia adelante con el balón, llegando tan lejos como nuestra flexibilidad nos lo permita.

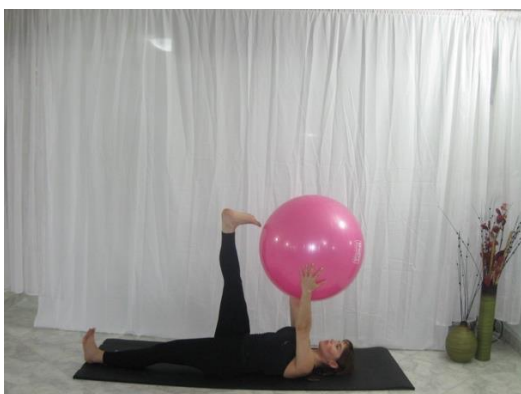
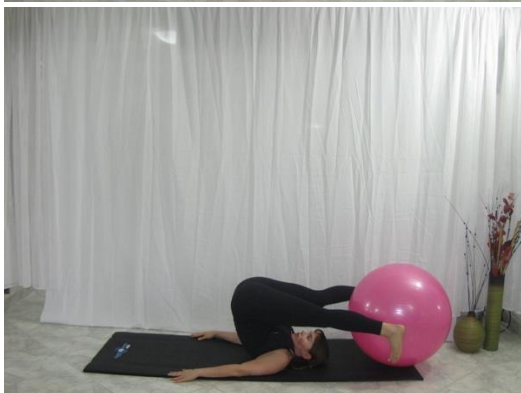
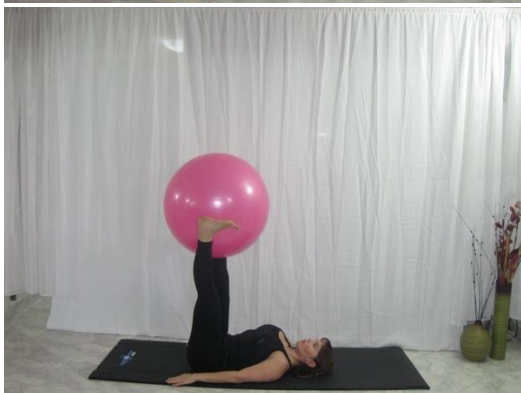
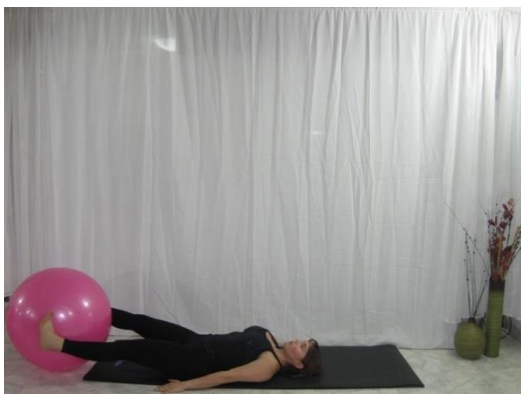
Luego vamos regresando y hasta la mitad del movimiento estamos inhalando y la otra mitad del descenso estamos exhalando hasta llegar al punto de partida.

Es necesario evitar que los hombros se eleven hacia las orejas mientras estamos iniciando la flexión del tronco.

Evitar los impulsos.

Realizar 10 repeticiones para este ejercicio, cuya finalidad será el fortalecimiento de la musculatura abdominal y la flexibilización de la columna vertebral.





### 3. Roll Over Intermediate

En este ejercicio el balón será un reto y hará más exigente el ejercicio, ya que estaremos venciendo la resistencia del mismo y la posición de piernas abiertas lo hará aún más exigente.

Todos los ejercicios de Pilates Mat se describen en el Manual y lo puedes encontrar el curso de Pilates Mat de forma gratuita en <https://abalance.online>

En este ejercicio empezamos desde el suelo, con las piernas extendidas, así como se muestra en la imagen anterior. Se inhala para preparar el movimiento y se exhala en la ejecución.

Luego vamos llevando las piernas juntas y el balón hacia atrás de la cabeza, realizando una flexión de la columna.

Hay que evitar impulsarse para la realización de este ejercicio.

Realizamos 10 repeticiones.

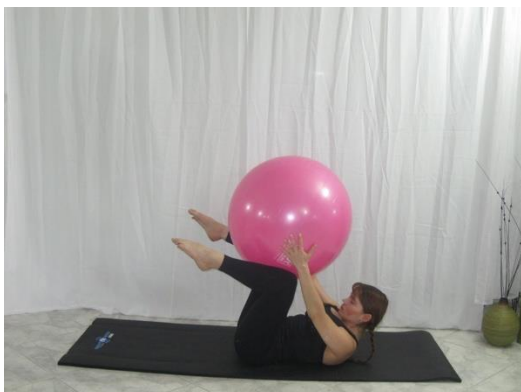
La finalidad será la de fortalecer los músculos abdominales y la de flexibilizar la columna vertebral.

### 4. Leg Circle Basic

Realizamos el movimiento del “leg circle” o círculos de piernas, sosteniendo el balón con las manos, manteniéndolas extendidas y al nivel del pecho.

La idea es sostener el balón y poder realizar la transición hacia el siguiente ejercicio, teniendo en cuenta de que acá estamos realizando una serie fluida, pero en sí, no es facilitador ni retador.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

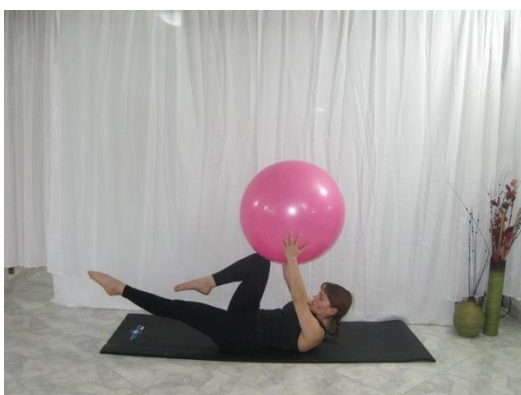


Podemos hacer una de las dos opciones o realizarlas las 2, cada una de 5 repeticiones.

No exceder de los 10 rodamientos.

Recordar siempre no apoyar la cabeza bruscamente ni el cuello.

Debemos principalmente rodar hasta los hombros, con un suave apoyo del cuello y de la cabeza.



#### 6. Single leg stretch Basic

Para este ejercicio realizamos la flexión del tronco y la mantenemos todo el tiempo del ejercicio, conservamos además los brazos extendidos encima del pecho y sosteniendo el balón, el cual permanecerá en la estática.

Realizaremos 10 movimientos de flexión y extensión de rodillas con cada pierna.

Estos movimientos se realizan de manera rápida y se inhala en 3 o 4 movimientos y se exhala en otros 3 o 4 movimientos.

Sostener el balón en esta posición será todo un reto y le agregará más intensidad al ejercicio, considerándose esto como una progresión.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



a. Single Straight Leg Stretch  
Intermediate

Iniciamos con el tronco flexionado, brazos extendidos encima del pecho, mentón despegado a un puño de distancia de este.

Las piernas extendidas y a 90° de flexión de cadera aproximadamente.

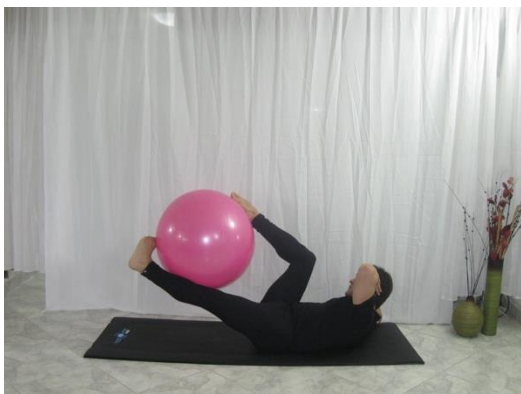
Esta es una progresión del ejercicio, siendo un reto mantener el tronco flexionado mientras se sostiene el balón con las manos.

Comenzamos bajando una pierna cerca del suelo, y lo hacemos en inhalación y exhalando volvemos a subirla, hasta entrar en contacto los dedos del pie con el balón, siendo una flexión dorsal del pie, o pie en flex.

Vamos realizando movimientos alternados con las piernas en tijera, conservando el ombligo hacia la columna y procurando no arquear la espalda, realizando la respiración costal lateral como en todos los ejercicios.

Realizaremos 10 repeticiones con cada pierna para este ejercicio.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



VARIANTE BALON EN LAS MANOS



VARIANTE BALÓN ATRÁS



No ir hacia atrás al hacer el cambio hacia el otro lado. Y realizamos 10 repeticiones para cada lado.

Este ejercicio es un reto y representa una progresión para este ejercicio.

Siempre se debe rotar el tronco sin realizar movimientos con los brazos, ya que se suele cometer ese error al tratar de acercar el codo hacia la rodilla, y no se debe tirar del cuello.

Este es un gran ejercicio que activa toda la musculatura abdominal y propia su fortalecimiento.

Tenemos otra variante en la cual sostienes el balón con las manos y manteniendo los brazos extendidos y al nivel del pecho.

Debes tener la precaución de no mover los brazos, teniendo en cuenta que estos solo sostienen el balón, agregando una resistencia extra y que el movimiento debe salir de la rotación del tronco, no desde el movimiento de los brazos.

Mantener el tronco flexionado y la cabeza levantada, conservando la medida del puño de distancia del mentón al pecho.

Esta última variante utiliza el balón atrás, y la cabeza se soporta sobre él, quedando este apoyado en el suelo y con los brazos sosteniéndolo.

Realizar la rotación del troco movilizand el balón de un lado al otro.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



#### a. Open leg Balance

Este es en sí, un ejercicio preparatorio para el anterior; en donde estando sentados, sosteniendo el balón entre los tobillos y los pies, iniciando con el balón apoyado en el suelo y las piernas flexionadas. Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando extensión de las rodillas, conservando el alargamiento de la columna y la acción del Powerhouse.

Extender y flexionar las rodillas y en lo posible solo rozar el balón con el suelo, tratando de no apoyarlo completamente, lo cual incrementará la dificultad del ejercicio y aumentará la eficacia para fortalecer nuestro centro.

El reto será no perder el balance y mantenerse en el centro si rodar hacia atrás. Realizar 10 repeticiones, y se considera como una progresión.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Realizar 5 repeticiones haciendo el intercambio por cada lado. En total son 10

Se inhala siempre en el descenso.



En una variante más simple, se mantiene la pelvis en apoyo con las piernas extendidas y se realizan rotaciones de la pelota con las piernas hacia ambos lados, asemejando el movimiento de un sacacorchos.

Realizar 10 repeticiones en total para esta variante, la cual se puede realizar con practicantes principiantes.



En otra variante más exigente, se elevan las piernas hasta la máxima elevación, quedando en apoyo sobre los hombros y allí se mantiene esta posición en isometría, mientras se realizan los movimientos rotatorios al balón con las piernas.

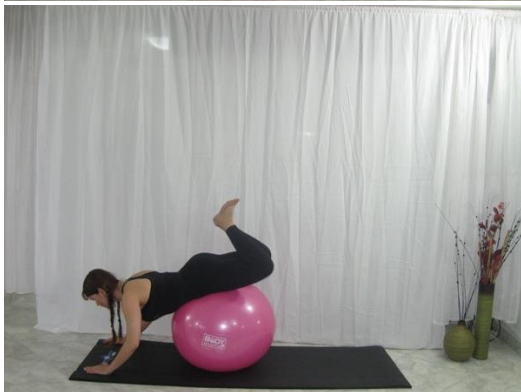
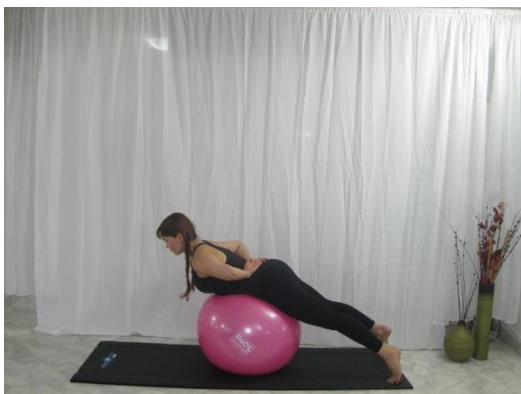
Realizar 10 repeticiones en total y hacer la respiración fluida.



El sacacorchos es un ejercicio excelente de fortalecimiento de la musculatura abdominal en su totalidad y resulta ser un gran reto y es muy vigorizante.

Evitarlo además si se padece de reflujo gastroesofágico.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 13. Single leg kick (The One Leg Kick)

#### Avanzado

Este es un ejercicio exigente, y se considera una progresión del ejercicio original de suelo.

En posición de plancha con piernas extendidas, los empeines de los pies apoyados sobre el balón; conservando el enganche escapular y equilibrando cargas, de tal manera que no se sobrecarguen las muñecas.

Inhalar doblemente realizando doble flexión de rodilla y exhalar extendiendo. Ir alternado, realizando y repeticiones con cada pierna, mientras se mantiene la posición de plancha.

Evitar arquear la espalda.

Una variación sería apoyar el balón sobre los muslos, lo cual facilita el ejercicio.

### 14. Double leg kick (The Double Kick)

#### Intermediate

Consideramos este ejercicio como una forma diferente de hacerlo, no tanto como una progresión o regresión.

Piernas separadas y extendidas, brazos flexionados y hacia atrás, tomando una mano con la otra, con la mirada hacia el suelo y alineando columna.

Inhalamos previamente y exhalamos yendo hacia adelante apoyando manos en el suelo y ligera flexión de codos. Realizamos la flexión de las rodillas con 3 patadas y al tiempo que exhalamos tres veces.

Se deben juntar los talones y los pies en posición de "V".

Luego regresar a la posición de partida. Hacerlo x 5.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

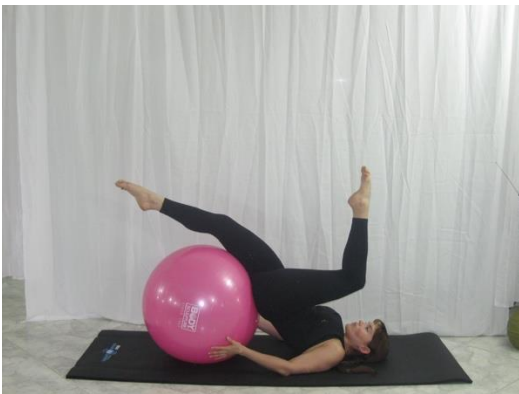


#### 16. The Scissors (Hips Up) Advanced

El balón es un facilitador para este ejercicio, permitiendo soporte y facilita la apertura en tijeras, permitiendo hacer un recorrido más amplio.

Se apoya el balón sobre el sacro y se sostiene con las manos conservando los brazos extendidos.

Realizar las tijeras, inhalar y exhalar fluido. Realizar 10 repeticiones.



#### 17. The Bicycle (Hips Up) Advanced

También para este ejercicio el balón es un facilitador, ayudándonos con el apoyo y con la movilidad de las piernas, permitiéndonos realizar movimientos más amplios.

Alternar el movimiento de piernas realizando bicicleta en una dirección y en la otra.

10 repeticiones con respiración fluida.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



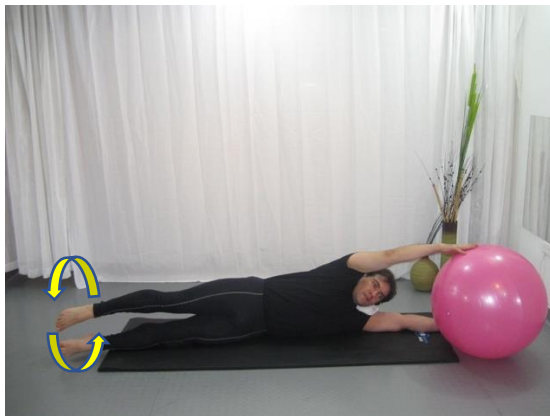
a. Side lying leg lifts (Up and Down) Basic (Elevación lateral de piernas)

Con la postura descrita anteriormente, realizaremos ahora la elevación lateral de la pierna, para lo cual reclutaremos a los músculos abductores de la cadera.

Trataremos de mantener la postura alineada y manteniendo el pequeño espacio, entre la zona lateral abdominal y el Mat.

Elevar la pierna tanto como sea posible, sin perder la estabilidad y el control del tronco.

Exhalar en el momento de subir y realizar 10 repeticiones.



b. Small leg circles Basic (Círculos pequeños de piernas)

Conservando la postura alineada y la misma posición de los brazos, realizar ahora los movimientos circulares de las piernas, 5 a 10 en cada dirección.

Los círculos deben ser pequeños.

Se inhala en la mitad del recorrido y se exhala en la otra mitad.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### VARIANTE ROTACIÓN



lados, lo más estricto posible y sin tensionar la parte superior del cuerpo.

Realizamos 10 repeticiones de este ejercicio.

Para esta variante con rotación, colocaremos el balón entre las piernas, sobre los tobillos.

Y podemos realizar el apoyo de la cabeza sostenida con la mano, así como se observa en la fotografía.

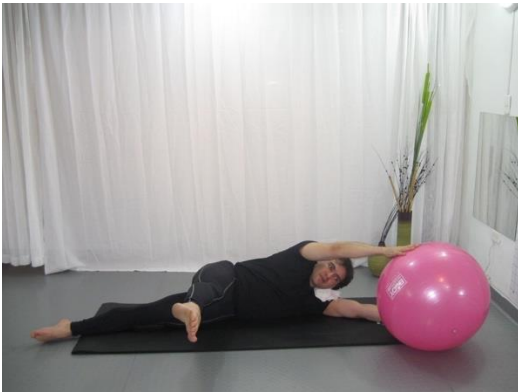
Inhalar para preparar el movimiento y exhalar elevando las piernas, manteniendo la línea del cuerpo y sin dejarnos desviar hacia los lados.

Este ejercicio con el balón, se considera una progresión del ejercicio.

En esta otra variante, realizamos giros al balón con las piernas, hacia adelante y hacia atrás, manteniendo una elevación de estas, lo cual nos dará un trabajo isométrico que fortalecerá los músculos oblicuos del tronco.

Realizar 5 repeticiones en cada dirección.

La respiración deberá ser fluida en toda la ejecución del movimiento.



e. Ron de jambe Basic (Ronda grande de piernas)

En este ejercicio se realiza un círculo grande con la pierna, llevando primeramente esta hacia adelante, luego hacia arriba y posteriormente hacia atrás.

Se debe mantener la estabilidad del cuerpo y no permitir que este se mueva hacia adelante o hacia atrás.

En este ejercicio se comprometen activamente los músculos del muslo, así como también los de la cadera, tanto abductores como aductores.

Los glúteos son especialmente requeridos, por la amplitud del movimiento, lo que lo hace ideal para el fortalecimiento de estos músculos.

Se deben realizar 10 repeticiones, 5 en una dirección y 5 en la otra dirección.

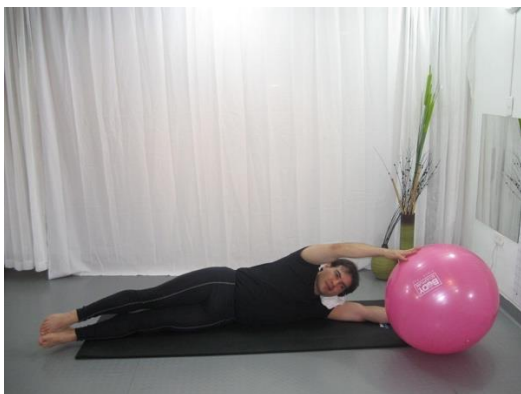
Acá vemos la fase de elevación, en donde se debe evitar perder la alineación neutral de la pelvis, evitando sobre todo que colapse el tronco hacia la zona lateral que queda en contacto con el Mat.

Acá vemos la fase de descenso y de llevar la pierna hacia atrás, en donde se debe evitar que se arquee la zona lumbar.

La fase final de regreso al centro, quedando listos para iniciar de nuevo el movimiento tan amplio como sea posible, pero sin perder la alineación del cuerpo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**





g. Hot potato Basic (La papa caliente)

Acostado de lado, con las piernas completamente extendidas, llevar una pierna adelante y tocar el suelo, luego vuelve al centro y arriba y se lleva hacia atrás para tocar el suelo nuevamente y con la punta de los pies. Este es un ejercicio realmente sencillo. Lo más importante es mantener las piernas bien firmes, los abdominales ajustados y la pelvis bien estable.

El propósito es mejorar la movilidad articular y la estabilidad de la pelvis, al mismo tiempo que el fortalecimiento de los músculos de la cadera, como lo son el glúteo medio.

Acostado de lado, con las piernas completamente extendidas. Muy importante que la pelvis esté bien alineada, el brazo que queda abajo está flexionado, de tal forma que se quede la cabeza como en una almohada y el brazo de arriba apoyando la mano en el suelo para una mayor estabilidad. Los glúteos se deben mantener firmes y el ombligo hacia la columna vertebral.

8 movimientos rápidos adelante y atrás con cada pierna.

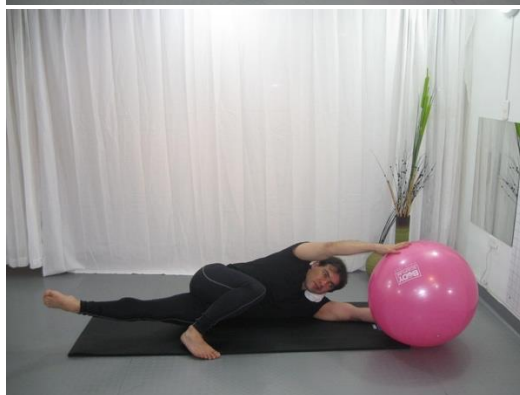
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Desciende hacia atrás y  
toca el suelo



Y golpea dos veces  
rápidamente, con golpes  
cortos



Realizamos 10 repeticiones con cada pierna. Se cuenta una cuando se lleva la pierna hacia arriba.

Serían 5 hacia adelante y otras 5 hacia atrás, y siempre pasando por el centro con la elevación de la pierna.

Es muy importante además, el mantener la estabilidad de la pelvis, impidiendo que esta rote hacia adelante o hacia atrás, y que no se pierda la neutralidad, de tal manera que no colapse la cintura hacia el suelo.

Debemos mantener un espacio entre la cintura y el suelo.

i. Inside Leg lifts –Inside leg circles Basic (Elevación de pierna hacia adentro)

El propósito de este ejercicio es fortalecer los músculos aductores del muslo.

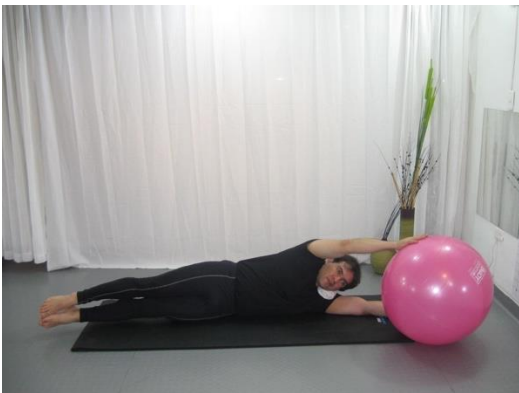
Para la ejecución estaremos acostados de lado, apoyando la cabeza en el brazo de abajo; se flexiona la pierna que queda arriba y con la mano de arriba se apoya el balón. De tal manera que queda la pierna de bajo lista para moverse.

Se realizan movimientos con la pierna recta hacia arriba y hacia abajo, luego se hacen círculos hacia adentro y luego hacia afuera.

Se sube y se baja la pierna recta en 10 repeticiones y luego se realizan 5 círculos en una dirección y 5 círculos en la otra dirección.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## I. Heel Beats (Leg Beats) Basic (Golpes de talon)

En este ejercicio, se extienden completamente las piernas y se levantan un poco del suelo, se golpean los talones de forma rápida y vigorosa manteniendo el control de todo el cuerpo, de tal manera que solo se muevan las piernas.

Con las rodillas completamente extendidas y con rotación externa de cadera, es decir, la punta de los pies hacia afuera, manteniendo las piernas levantadas del suelo 10 a 15 centímetros, realizar golpes con los talones rápidos y vigorosos. Se inhala en varios movimientos y se exhala también en varios movimientos.

El propósito es fortalecer los músculos aductores y tonificar al mismo tiempo los cuádriceps y glúteos. Mejorar la estabilidad de la pelvis y del tronco.

Realice 20 golpes rápidos.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



realizar 5 a 10 movimientos en una dirección como pedaleando y 5 a 10 movimientos en la otra dirección. Hay que tratar de extender la rodilla tanto como sea posible sin perder el control del cuerpo. Con las manos detrás de la cabeza es mucho más exigente el ejercicio, ya que requiere de más estabilidad.

De 5 a 10 movimientos en una dirección y luego en la otra, como pedaleando.



Se deben realizar las extensiones de la rodilla y de la cadera de manera completa, en todo su rango de movilidad. Lo cual nos permitirá el desarrollo de la musculatura de una manera completa y nos aportará flexibilidad.

## 22. Teaser Intermediate (El bromista)

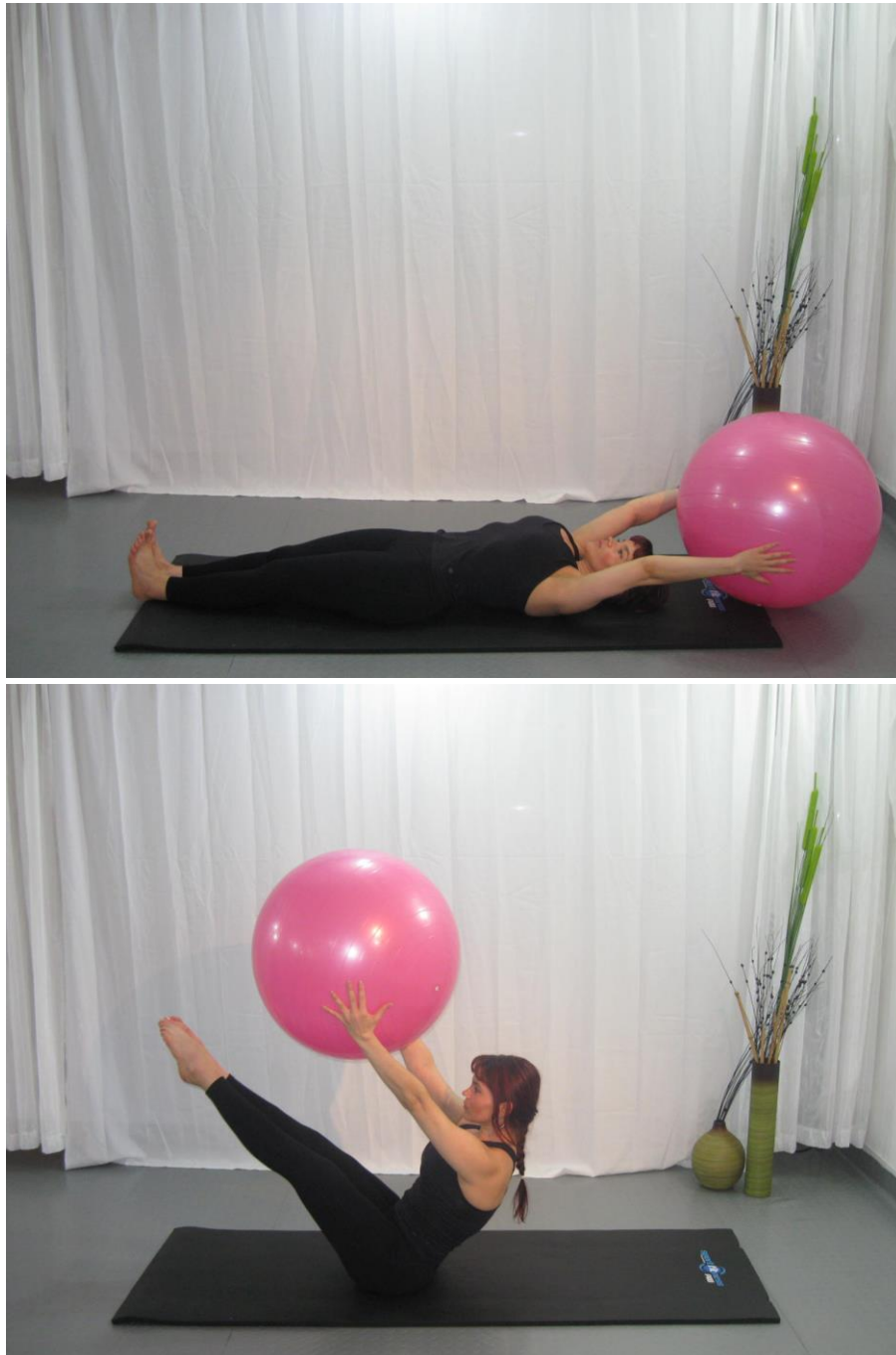
### a. Teaser 1





**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

b. Teaser 2



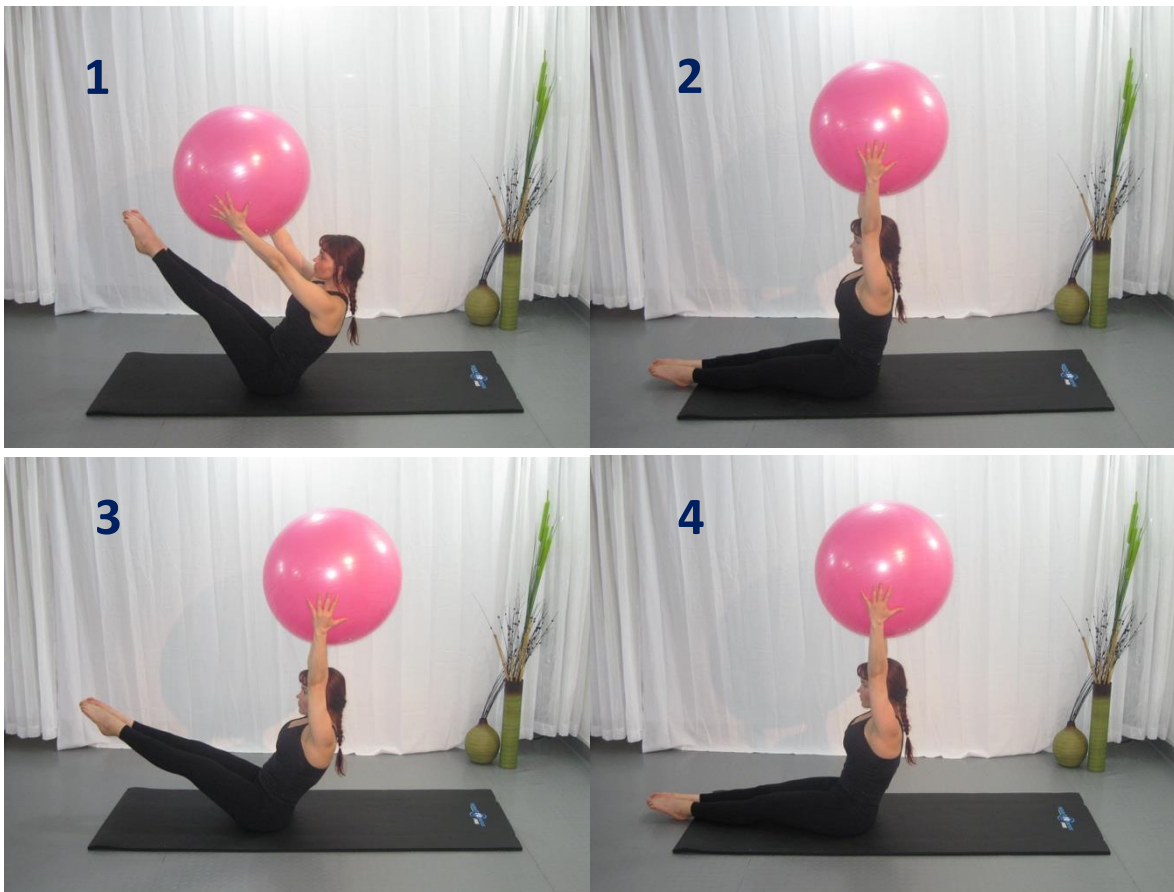
En este ejercicio partimos desde la posición extendida del cuerpo, con el balón apoyado en el suelo y los brazos extendidos. Muy importante respetar las curvaturas naturales de la columna para esta posición y evitar el arqueamiento de la columna, en donde salimos de esta posición y regresamos a ella.

Inhalando para preparar el movimiento y exhalando, realizando la flexión de cabeza, cuello, tronco, y la elevación de las piernas hasta llegar entre 45° y 65° y luego hasta llegar a la posición de “V”.

Los brazos se suben primeramente hasta quedar encima del pecho y ahí se fijan, teniendo en cuenta de que no nos podemos impulsar con ellos.

Realizamos 10 repeticiones.

c. Teaser 3



Para este ejercicio partimos de la anterior posición como en el teaser 2, y nos mantenemos en la posición de “V” con las piernas entre 45° y 65°. Luego elevamos los brazos y los mantenemos en esa posición.

Seguidamente descenderemos las piernas rectas y las traeremos hasta los 45° nuevamente, y es aquí en donde el teaser 3 se realiza realmente. Este movimiento de piernas es la clave de este ejercicio y los hacemos por 3 veces hasta regresar.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



cuello y seguidamente la columna dorsal y lumbar; al tiempo que vamos realizando la extensión de las rodillas y llegando a la posición de 45º en la cadera.

Formando un "V" con el cuerpo dejando los brazos extendidos de tal manera que estos queden paralelos con las piernas.

Ahora, para darle mayor intensidad al ejercicio, elevamos los brazos por encima de la cabeza en la fase final del movimiento de elevación del tronco y de las piernas.

Retornamos a la posición de partida lentamente, manteniendo el control del cuerpo y del movimiento, de tal manera que no vayamos hacia atrás bruscamente.

Realizamos 10 repeticiones de este ejercicio.



### 23. Hip circles (The hip Twist with stretched arms) Intermediate.

Comenzamos sentados y con la columna bien erguida; con los brazos rectos, conservando los codos extendidos todo el tiempo; las manos bien apoyadas en el suelo y con los dedos de la mano apuntando hacia afuera. Los brazos estarán hacia atrás, no muy alejados del tronco, lo suficiente como para estar bien equilibrados y poder elevar las piernas.

Los hombros deberán estar hacia abajo lo más alejados posible de las orejas; manteniendo además la cabeza alineada y la vista ligeramente hacia arriba.

Las piernas estarán con las rodillas extendidas y sosteniendo el balón desde los tobillos, y nos disponemos a elevar las piernas rectas.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

Los objetivos serán el desarrollo del balance y estabilidad y el fortalecimiento de los músculos de la espalda y columna vertebral.

Se debe auto - elongar la columna vertebral, para que los músculos multifidos se activen, y así de esta manera, se fortalezca esta musculatura profunda.

#### VARIANTES SUELO



Para la variante en el suelo, se parte de la posición supina, con las piernas extendidas y juntas, y se sostiene el balón con ambas manos, de tal manera que el balón quede apoyado en el suelo, y se toma este de los lados, quedando los brazos también extendidos.

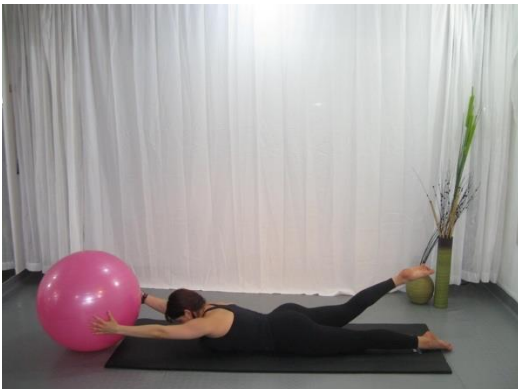
La mirada hacia el suelo, quedando la cabeza alineada con el resto de la columna vertebral, sobre todo, respetando sus curvaturas naturales.



Ombliigo a columna vertebral, y se realiza el movimiento vigoroso de las piernas de manera alternada, ejecutando el movimiento de la natación.

Se inhala en varios movimientos de las piernas y se exhala en varios movimientos de estas.

Se realizan 20 a 30 movimientos vigorosos de las piernas, desde la cadera, no desde la rodilla.



Mantener el obliigo hacia columna mientras se ejecuta el movimiento. La respiración es costal lateral.



## 25. The Leg pull front (The Leg Pull-Down, Front Support) Advanced



En este ejercicio retaremos la estabilidad de nuestro tronco, desarrollaremos además estabilidad en los hombros y fortaleceremos nuestra zona media.

Colocamos nuestras manos sobre el balón, buscando que los brazos queden al ancho de los hombros, quedando los apoyos de las manos hacia los laterales del balón, de tal manera que no sobrecargaremos la muñeca.

Mantenemos el enganche escapular y buscaremos la neutralidad de la pelvis en todo momento.

Cabeza alineada con el resto de la columna vertebral.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## 28. Side bend Advanced

### a. Side Twist (twist 1, twist 2)

#### Twist 1



En este ejercicio el trabajo con el balón nos permitirá realizar un trabajo de elongación hacia los músculos dorsales anchos, y músculos del hombro del brazo que sostiene el balón, y sobre todo en el momento de estar arriba.

Partimos del apoyo de la zona lateral de un muslo sobre el suelo, cruzando la pierna de arriba hacia adelante; con una mano apoyada sobre el suelo y con el codo extendido, conservando el hombro hacia

abajo, lo más lejos posible de las orejas.

La mirada hacia el frente; alargando la columna vertebral y con el balón sostenido con una mano, el brazo extendió y en frente del cuerpo.

Inhalamos previamente y exhalamos elevando el cuerpo, despegando la cadera del suelo y llevando el balón hacia adelante, deslizándolo sobre el suelo.

Elevar todo lo posible y hacemos 10 repeticiones.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

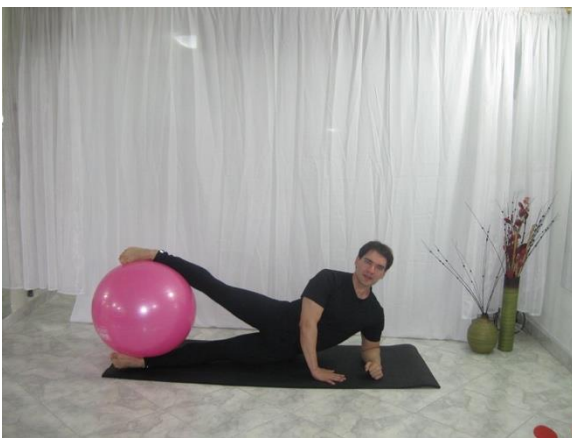
Se eleva la pelvis y se van extendiendo las rodillas, quedando una pierna más adelante que la otra, así como se aprecia en la imagen con la pelvis elevada.

El brazo de contacto con el balón empuja este hacia un lado tan lejos como sea posible.

Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio, tratando de no sobrecargar la mano de apoyo, buscando siempre equilibrar las cargas, entre miembro inferior y superior.

Estos ejercicios ejercitan los músculos oblicuos del tronco y vemos en esta variante de flexión lateral, otra opción para fortalecerlos.

#### VARIANTE FLEXION LATERAL

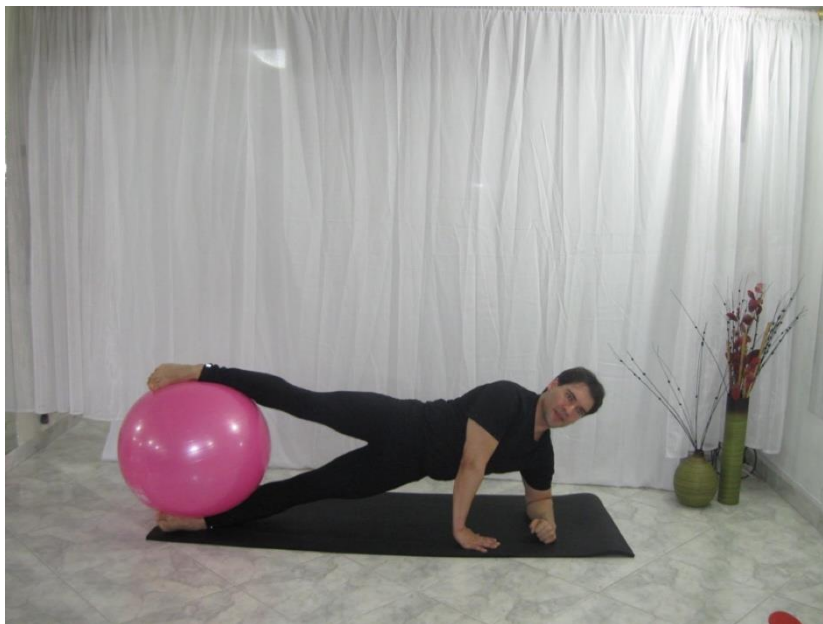


Ubicados de lado, con las piernas extendidas y sosteniendo el balón entre los tobillos; realizando apoyo de un antebrazo en el suelo, conservando el hombro hacia abajo, lo más alejado posible de las orejas. El otro brazo se apoya adelante.

Mirada hacia el frente y alargando la columna vertebral.

Se inhala para preparar el movimiento y se exhala realizando la elevación lateral del tronco

tanto como sea posible.



Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio de fuerza, estabilidad y control del tronco y de los hombros.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## VARIANTE SIDE TWIST APOYO ANTEBRAZO



Para esta variante nos posicionaremos de igual manera como se describe en la variante con flexión lateral.

Soportando el antebrazo en el suelo, conservando el hombro hacia abajo, para no sobrecargar la articulación del hombro.

El otro brazo queda extendido con la mano apuntando hacia el cielo.

Guardamos el equilibrio e inhalando para prepararnos, y exhalando vamos realizando la rotación del tronco llevando el brazo hacia adentro.

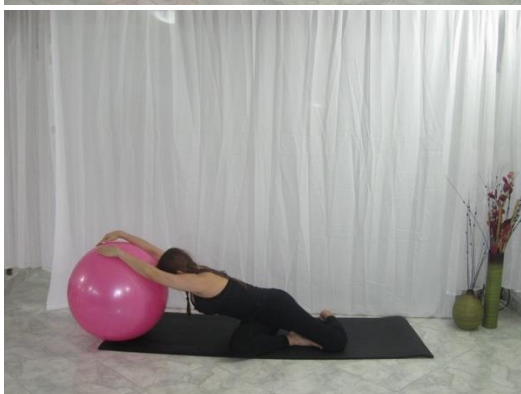
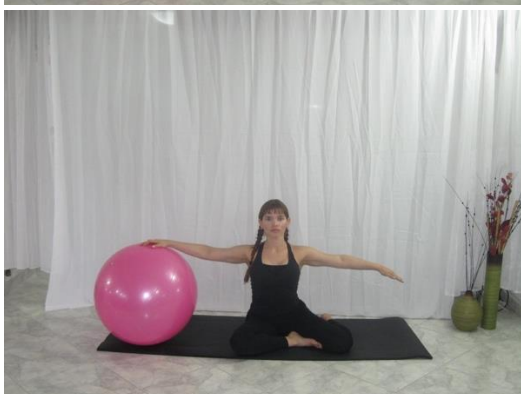
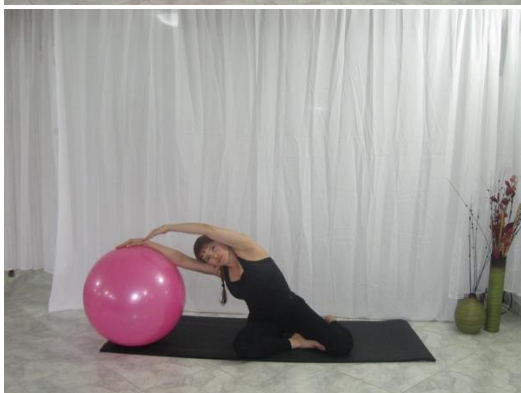
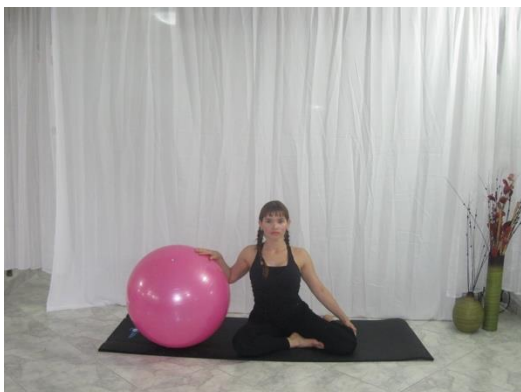


Evitamos al máximo perder el equilibrio, lo cual hace a este ejercicio todo un reto para la estabilidad del tronco.

Realizamos 10 repeticiones.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## b. Mermaid

El balón en este ejercicio es un facilitador, y permite realizar un desplazamiento suave sobre el balón, lo cual puede ser de gran ayuda sobre todo en personas principiantes y con poca flexibilidad.

Sentados con una pierna flexionada adelante y la otra hacia atrás, de tal manera que el pie de la pierna que queda adelante se apoya sobre el muslo y el talón queda hacia la ingle.

Columna en alargamiento, la mirada hacia el frente, con una mano sobre el balón y el codo flexionado; mientras que el otro brazo queda extendido a un lado.

Mantener los hombros siempre hacia abajo en la ejecución de este ejercicio, cuya finalidad será la de mejorar la flexibilidad de la columna vertebral en cuanto a la flexión lateral.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando una flexión lateral del tronco, deslizándolo hacia un lado, al tiempo que el brazo que se encuentra extendido hacia un lado, suba por encima de la cabeza y hacia un lado. Retornamos nuevamente al punto de partida.

Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio.

Luego, y partiendo de la misma posición con el brazo extendido a un lado y al nivel del hombro; inhalamos nuevamente y esta vez, realizaremos una rotación del tronco hacia el balón y vamos acercando el brazo libre, hasta apoyarlo sobre el balón, al tiempo que desplazamos todo el tronco hacia el balón y le damos un estiramiento a la espalda.

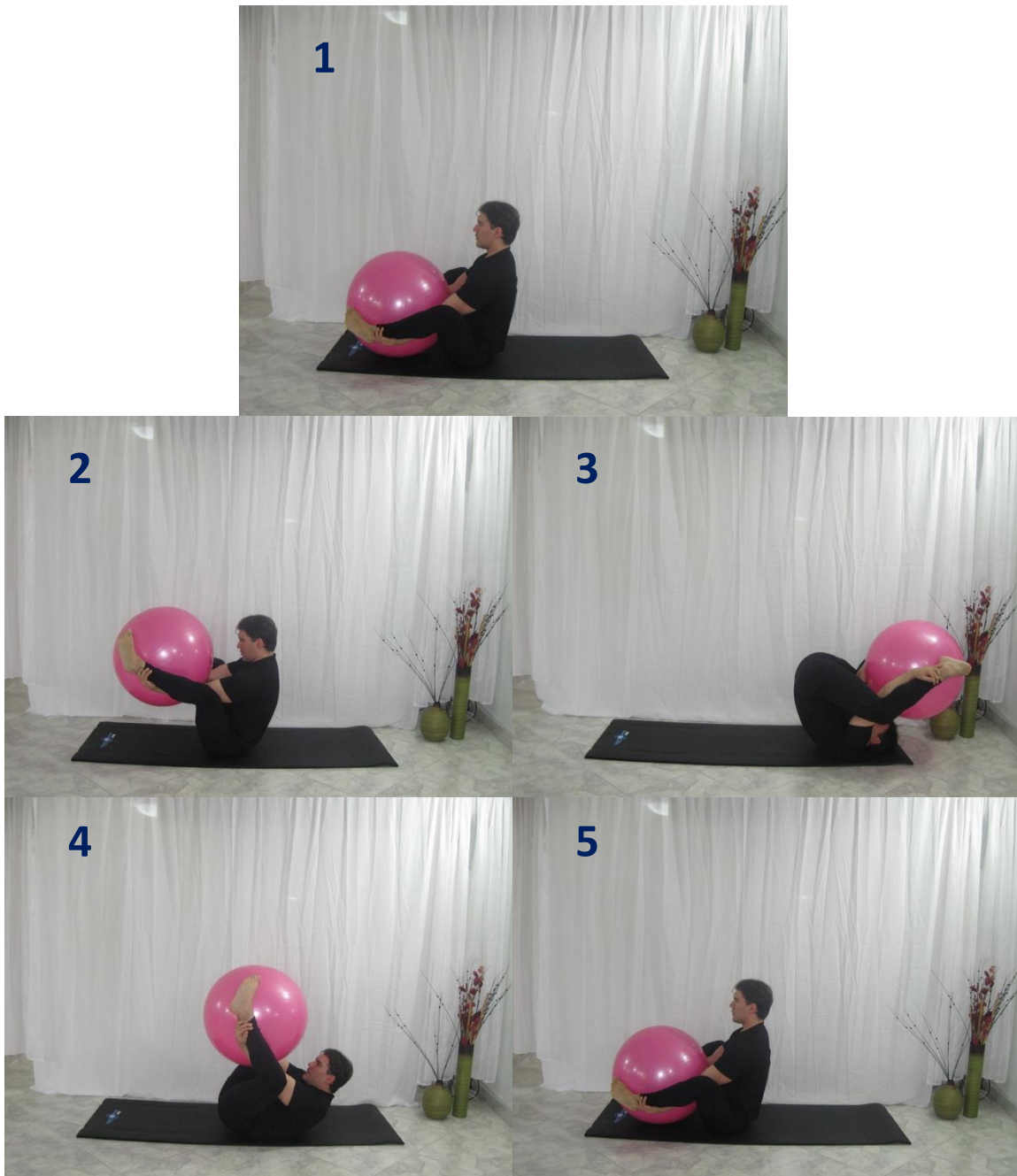
Realizamos 10 repeticiones y al final, nos quedamos 30 segundos sosteniendo el estiramiento.

### 29. Boomerang Intermediate



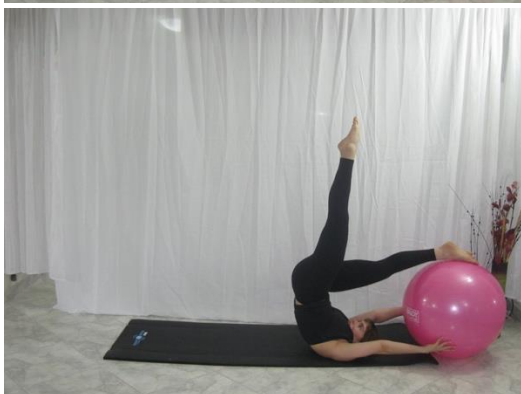
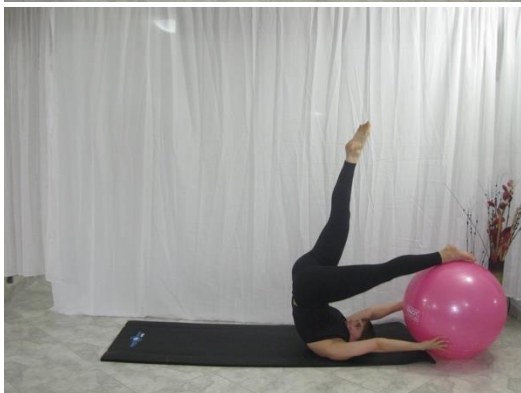
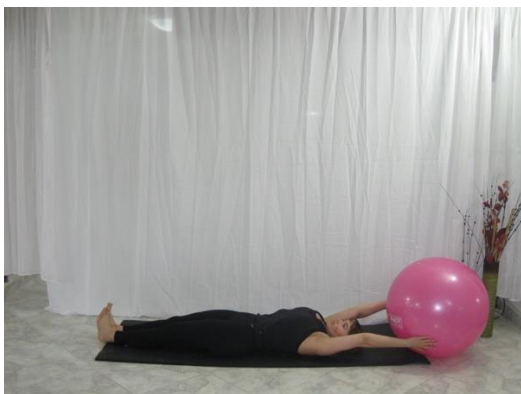
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### 30. The seal Basic



Este ejercicio se considera como una progresión, ya que el balón le agrega un mayor grado de dificultad, pues debemos sostener el balón entre las piernas y realizar el agarre de los pies con las manos, llevando los brazos por debajo y deberemos mantener esa posición de flexión del tronco evitando lo más posible que el balón haga contacto contra el suelo, lo que aumenta el trabajo de los músculos abdominales y demás estabilizadores del tronco.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 33. Control balance Advanced

Este ejercicio se le considera como una regresión, ya que el uso del balón facilita la flexión del tronco y el movimiento de piernas hacia atrás, las cuales se apoyan sobre este y no sobre el suelo, lo cual representa un menor rango de movimiento y facilita el ejercicio en comparación con el ejercicio de suelo tradicional sin elementos.

Realizar además este ejercicio con el balón facilita el movimiento de elevación de las piernas, ya que estas al estar sobre el balón pueden ser llevadas hacia arriba con mayor facilidad al contar con el apoyo del balón y de tener un menor recorrido con respecto al ejercicio de suelo original.

El apoyo sobre los hombros también se facilita ya que contamos con el apoyo de del balón en el suelo y nos estamos sosteniendo de este con las manos a los lados.

Iniciamos con las piernas extendidas y en apoyo sobre el suelo; los brazos extendidos y agarrando el balón con las manos, el cual se encuentra apoyado en el suelo.

Todo el cuerpo extendido y la cabeza apoyada en el suelo.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos llevando las piernas sobre el balón, dejando los pies con los empeines apoyados sobre el balón. Inhalamos de nuevo y realizamos la elevación de una pierna extendida hacia el techo exhalando, luego realizamos el cambio. Sostenemos el cuerpo en apoyo sobre los hombros.

Realizamos 5 elevaciones con cada pierna, para un total de 10 repeticiones.




**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



# Trabajo con bandas elásticas

Tipos de agarres con las manos y tipos de envolturas para el soporte de la banda en los pies:

## 1. Agarres con las manos:

 <p>1.</p>	<p>Agarrando con toda la mano empuñando la banda sin tensionar. Dejando el extremo sobrante hacia arriba.</p>
 <p>2.</p>	<p>Pisando la banda con el dedo pulgar. Dejando corto el extremo sobrante.</p>
 <p>3.</p>	<p>Agarre formando una bolita con la banda</p>

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Ejercicios con banda elástica fuera del repertorio universal



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Se realizan alrededor de 50 repeticiones en total y se va respirando de tal manera, que la inspiración se realiza en varios movimientos y la exhalación en varios movimientos, pudiendo ser de 3 a 6 movimientos de pies inhalando y otros tres a 6 exhalando.

Fortalecemos el pie y la pierna con este ejercicio que simula el correr.



## 2. Los plies (Sentadillas parado sobre la banda)

Para este ejercicio, nos paramos sobre la banda con los pies en forma de "V", buscando que esta quede bien separada y no arrugada para el apoyo de los pies.

Realizamos el agarre desde la parte superior de los extremos y formamos una bolita y la agarramos, así nos quedará mucho mejor para este ejercicio.

Realizamos la flexión de las rodillas, sin que se aumente la curvatura lumbar, manteniendo siempre la pelvis en posición neutral, lo que permitirá realizar solo una flexión de las rodillas, hasta donde no se pierda esta neutralidad.

Las rodillas se dirigen en la dirección de los dedos grandes del pie, y tenemos en cuenta además que se debe realizar una rotación



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**





### 3. Círculos de brazos con banda de pie

Parados sobre la banda a pies juntos, realizamos un agarre de la banda en bolita, desde la parte superior, o también se puede agarrar de tal manera que, sobre una parte por fuera de la banda, lo que haría más exigente el ejercicio.

Se extienden los brazos a los lados y al nivel de los hombros y comenzamos realizando movimientos circulares.

Realizamos 10 movimientos circulares en una dirección y 10 en otra dirección.

Deben ser cortos y evitar tensionar el cuello, y para ello, resulta útil el conservar los hombros siempre hacia abajo, lejos de las orejas.

Inspirar y espirar de forma fluida durante la ejecución del ejercicio.



### 4. La serie swakiti o swakeetee (cuatro ejercicios) Extensión lateral, elevación del brazo, brazo recto al lado, extensión de codo.

Primero que todo, vamos a iniciar extendiendo la banda sobre el suelo, de manera prolija, y luego con un pie, nos paramos sobre la banda, y con la mano opuesta al pie la estamos sosteniendo, y entre más larga sea la parte sobrante de la banda hacia la mano, más fácil será el ejercicio, y por el contrario, mientras más corta sea la parte sobrante hacia la mano, más difícil será el ejercicio.

Nos aseguramos de pisar de manera fuerte y segura la banda con el pie sobre el suelo, y con la mano agarrando la banda, de tal manera que, la palma de la mano quede apuntando hacia el suelo y una parte de la banda queda sobresaliendo hacia el dedo pequeño.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



completamente, actuando el ejercicio en especial sobre el músculo tríceps. Y realizamos 10 repeticiones.

Para el cuarto ejercicio, pasamos la banda al otro brazo, quedando de nuevo el agarre del mismo lado de la pierna que pisa la banda.

Agarramos la banda con el dedo pulgar, y los otros cuatro dedos extendidos, conservando ambos brazos extendidos a los lados y al mismo nivel, con las palmas de las manos hacia abajo.

Inhalamos para preparar el movimiento, y exhalamos haciendo elevación del brazo por encima de la cabeza y venciendo la resistencia de la banda, y justo cuando legamos al nivel del hombro, giramos la palma de la mano hacia arriba y continuamos el recorrido hasta llegar por encima de la cabeza.

Los dos brazos van subiendo al mismo tiempo, uno venciendo la resistencia y el otro lo acompaña con el movimiento sin resistencia.

Hay que evitar tensar el cuello y no subir los hombros a las orejas, mientras los brazos se elevan por encima de la cabeza.

Al regresar los brazos hacia abajo, se giran las palmas de las manos de nuevo orientadas hacia abajo.

Realizamos 10 repeticiones.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



- Salute (el saludo) como press militar hacia el frente

Continuando con el mismo apoyo de los pies sobre la banda y con la misma sujeción de la barra con la banda, agarramos ahora la barra de madera de forma prona, y traemos la barra al nivel de las clavículas, y evitamos que la banda se suelte de los pies, los cuales están trabajando activamente pisando la banda.



Inhalamos para preparar el movimiento y exhalando realizamos la extensión de los codos, venciendo la resistencia de la banda y llevando la barra por encima de la cabeza.

El movimiento debe salir desde nuestro centro abdominal primeramente y la fuerza se transmite hacia los brazos, para no recargar la articulación en el hombro. Realizamos 10 repeticiones.

- Shaving (la afeitada) la banda hacia atrás trabajo de tríceps, extensión de codos detrás de la cabeza



primera mente desde tu centro abdominal y luego proyectarlo hacia la extremidad.

El ejercicio enfatiza sobre el músculo tríceps braquial.

Realiza 10 repeticiones.

Ahora te paras sobre la banda desde los talones y la pisas con ellos firmemente y manteniendo los pies juntos.

Llevas la barra hacia atrás de la cabeza y preparados con los codos flexionados. Inhalas para preparar el movimiento y exhalas extendiendo los codos por encima de la cabeza, venciendo la resistencia de la banda.

Recuerda realizar siempre el esfuerzo



- Chest expansión (Expansión de pecho) la banda hacia atrás con el bastón, codos extendidos, rotando cabeza y cuello



tensionar el cuello o realizar gestos con la cara.

Continuando con la toma de la barra desde atrás y con un agarre prono, y conservando los hombros bien hacia abajo, inhalamos para preparar el movimiento y exhalando vamos llevando los brazos hacia atrás, realizando una extensión del hombro, tanto como sea posible y venciendo la resistencia de la banda.

Siempre al exhalar, llevamos el ombligo hacia la columna vertebral y evitamos que los hombros se suban, y también, evitamos



Acá trabajamos la parte posterior del deltoides, y el músculo tríceps braquial.

Realizamos 10 repeticiones.

- Pull up –push out (extendiendo los codos en forma circular hacia atrás en una dirección y luego en otra)



Desde la misma posición del ejercicio anterior y con el mismo agarre; ahora realizaremos un movimiento circular de la siguiente manera:

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos llevando los brazos rectos hacia atrás, venciendo la resistencia de la banda, luego flexionamos los codos y acercamos las manos hacia las nalgas y descendemos hasta la extensión de los codos nuevamente.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 7. Lower and lift.

Acostados de cúbito supino, con las piernas flexionadas y con la banda pasándola por ambos pies sin realizar ninguna envoltura, solo un pase simple de la banda por ambos pies; agarrando cada parte de la banda con cada mano y con los brazos extendidos y apoyados sobre el suelo y sosteniendo firmemente la banda para que no se suelte.

Conservamos las curvaturas naturales de la columna vertebral y sin realizar arqueamientos de la zona lumbar.

Partimos desde la posición de piernas extendidas, realizamos ahora el descenso de estas, hasta donde la zona lumbar no se arquee y las traemos de nuevo hacia arriba, hasta donde no se apoye la zona lumbar.

Realizamos 10 repeticiones.



### 8. Rana

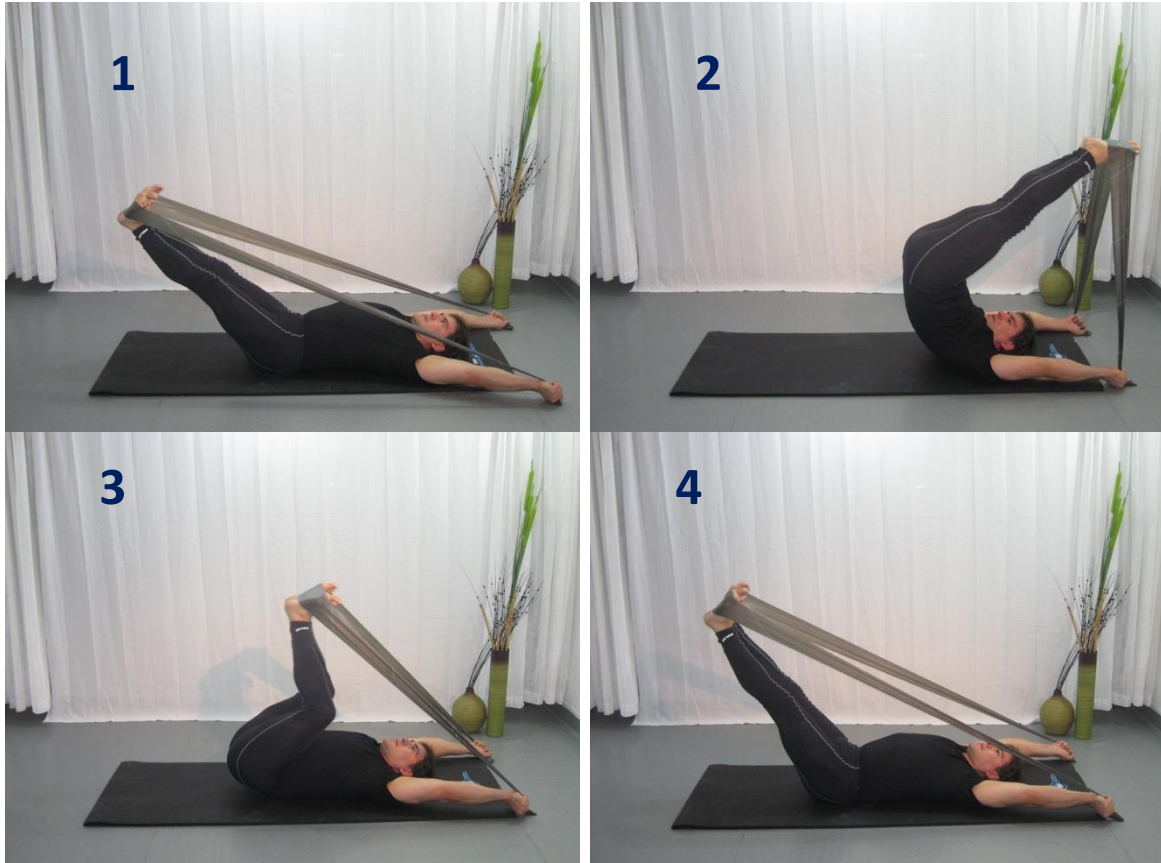
Acostados de cúbito supino, con las piernas flexionadas y con la banda pasándola por ambos pies sin realizar ninguna envoltura, solo un pase simple de la banda por ambos pies; agarrando cada parte de la banda con cada mano y con los brazos extendidos y apoyados sobre el suelo y sosteniendo firmemente la banda para que no se suelte.

Conservamos las curvaturas naturales de la columna vertebral y sin realizar arqueamientos de la zona lumbar.

Partiendo desde la posición de piernas flexionadas a 90° y con los pies en forma de "V" o en rotación externa de caderas, realizamos la inhalación para preparar el movimiento y exhalamos realizando la extensión de las rodillas de forma completa, apretando los

talones y activando firmemente los músculos aductores del muslo. 10 repeticiones.

### 9. Short spine



Acostados de cúbito supino, con las piernas flexionadas y con la banda pasándola por ambos pies sin realizar ninguna envoltura, solo un pase simple de la banda por ambos pies; agarrando cada parte de la banda con cada mano y con los brazos extendidos y apoyados sobre el suelo y sosteniendo firmemente la banda para que no se suelte.

Conservamos las curvaturas naturales de la columna vertebral y sin realizar arqueamientos de la zona lumbar.

Partiendo desde la posición de piernas extendidas, con los pies en “V”, conservando las curvaturas naturales de la columna vertebral; inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando una elevación de las piernas, despegando la zona lumbar, dorsal y quedando en apoyo sobre los hombros y hacemos esto venciendo la resistencia de la banda, y descendiendo ahora vértebra a vértebra la columna vertebral llevando las rodillas hacia afuera y conservando la “V”.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Iniciamos tomando una parte de la banda del lado izquierdo con la mano derecha, es decir, lo hacemos de forma cruzada, como se aprecia en la imagen.

Estamos sentados con las piernas de forma simple, la columna vertebral en alargamiento y con el ombligo a columna vertebral y el piso pélvico hacia adentro y hacia arriba.

Realizamos el agarre con la mano en posición supina, es decir, apuntando hacia arriba y con una parte de la banda sobresaliendo de la mano.

Teniendo en cuenta que entre más sobresalga la banda, más fuerte será la resistencia.

Inhalamos para preparar el movimiento, y exhalamos realizando la rotación externa del hombro; tratando de conservar el brazo cerca del tronco, y de esta manera el ejercicio será más estricto y se enfocará más en el fortalecimiento de los músculos rotadores externos del hombro.

En esta otra variante que se aprecia en la fotografía, realizamos tanto la rotación externa del hombro, como la rotación del tronco hacia ese mismo lado.

Realizamos 10 repeticiones de rotación externa del hombro y luego podemos complementar con 5 repeticiones más de rotación de tronco. Y luego cambiamos de brazo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**





Damos el paso firme hacia el lado, dejando la pierna con la rodilla flexionada, mientras que la otra que está sosteniendo la banda con el pie, se queda extendida y procuramos por no levantar el pie, pues perderemos el soporte hacia la banda.



Al tiempo que la pierna se lleva hacia el lado, realizamos una rotación externa del brazo, conservando el codo flexionado, para de esta manera activar los músculos rotadores externos de los hombros, siendo, por lo tanto, un ejercicio fortalecedor de los músculos rotadores externos del hombro.



El trabajo de la estocada, o separación lateral de la pierna, le da un toque más dinámico al ejercicio.

Luego de haber ido hacia el lado, regresamos al punto de partida.



En la siguiente variante, realizaremos de nuevo el desplazamiento con la estocada hacia el lado, y esta vez, dejaremos el brazo extendido y al realizar la estocada, realizamos en simultánea una abducción del brazo, venciendo la resistencia de la banda, lo cual permitirá esta vez, fortalecer los músculos abductores del hombro.

Podemos realizar el ejercicio de dos formas:

En la primera, damos el paso hacia el lado, al tiempo que separamos el brazo hacia el lado, y regresamos al punto de partida, realizando 10 repeticiones de esta forma del ejercicio.

En la segunda, damos el paso hacia el lado y dejamos la pierna en esa posición y realizamos solo el movimiento del brazo en cuanto a la abducción y realizamos 10 repeticiones de esta forma.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### 15. Estocada bíceps



Con el mismo soporte de la banda que el ejercicio anterior, pero esta vez con la columna erguida y la mirada hacia el frente, realizamos la envoltura de la banda de la misma manera que en el ejercicio anterior y con los antebrazos tendiendo hacia la supinación.

Inhalamos para preparar el movimiento, exhalamos realizando la flexión de los codos, evitando arquear la espalda.

Recordar para todos los movimientos y demás ejercicios, siempre realizarlos con la activación del ombligo hacia la columna vertebral y la acción del piso de la pelvis.

Realizamos 10 repeticiones.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## 17. Estocada expansión de Pecho



En esta otra estocada, realizamos primeramente una extensión de la columna y con ella erguida, al contrario del ejercicio anterior en donde estábamos levemente inclinados, pero alineados.

Los brazos rectos y con la mirada hacia adelante, inhalamos para preparar el movimiento y Exhalando, vamos realizando la extensión de los brazos hacia atrás, tanto como nos sea posible, sin que los hombros se eleven a las orejas, y realizando una

poderosa activación de nuestro transversal abdominal, es decir, con el ombligo hacia la columna vertebral y si olvidar el piso de la pelvis. Realizamos 10 repeticiones.





## 18. Media luna

Vamos ahora con este maravilloso ejercicio para flexibilizar nuestra columna vertebral, en cuanto a la flexión lateral del tronco.

Adoptamos la posición de pies en “V”, con la rotación externa de las caderas, lo cual beneficia a los músculos glúteos mayores, los cuales son extensores y rotadores externos de cadera.

La pelvis en posición neutral, llevando el ombligo hacia la columna vertebral y el piso de la pelvis hacia adentro y hacia arriba.

Tomamos la banda elástica con una medida más ancha que la de los hombros, elevamos los brazos por encima de la cabeza y le damos cierta tensión a la banda, ni tenso, ni flojo. Los brazos quedan enmarcando la cabeza y con los hombros bien abajo, lejos de las orejas.

Inhalamos en el centro y exhalamos realizando una inclinación del tronco hacia un lado, sin que el peso del cuerpo se recargue en una sola pierna; debemos equilibrar las cargas, y procuramos que la cabeza siga enmarcada en los dos brazos, la cual se mueve en simultánea con toda la columna vertebral.

Inhalando regresamos al centro y exhalando vamos inclinando hacia el otro lado, y realizamos 5 repeticiones para cada lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 20. Expansión de pecho (Chest expansion)

En este ejercicio estamos con los pies juntos, con la banda doblada por la mitad y con la barra de manera atravesando esa mitad y nos paramos sobre la banda de manera firme con los talones, quedando la banda hacia atrás.

Agarramos la barra con posición prona y con los brazos bien extendidos y la mirada hacia el frente.

Inhalamos para preparar el movimiento, y exhalando llevamos los brazos rectos hacia atrás, al tiempo que rotamos la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro; mientras sostenemos los brazos en la extensión. Volvemos al centro inhalando y luego exhalando, vamos llevando los brazos de nuevo hacia atrás y esta vez, giramos cabeza y cuello hacia el lado opuesto al que iniciamos en la anterior repetición y luego la movemos hacia el otro lado.

Realizamos 10 repeticiones en total.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 22. Fortalecedor de romboides

Para este ejercicio debemos sujetar la banda de algún punto firme, desde una parte baja, una sea un gancho, o una barra, pero asegurándonos de que soporte la acción.

A pies juntos, con una leve flexión en las rodillas, y la mirada hacia el frente, y tomando cada parte de la banda, inhalamos para preparar el movimiento y exhalando, llevamos los codos hacia atrás, juntando los omoplatos, lo cual fortalecerá los músculos aductores de la escápula, en este caso nos enfocamos sobre los romboides.

Evitemos realizar muñequero o flexión con las muñecas, para no maltratar el área.

Realizamos de 10 a 15 repeticiones.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

#### 24. Fortalecedor de tobillos y pies.



Sentados en el suelo, o sobre una silla y con una pierna extendida; colocamos la banda alrededor del pie, y comenzamos desde la posición de flexión dorsal, es decir, con los dedos de los pies apuntando hacia nosotros, y nos disponemos a realizar una flexión plantar, es decir, con el pie en punta.

Vencemos la resistencia de la banda elástica, la cual estamos sosteniendo con las manos, tomando cada parte de la banda de manera equilibrada, de tal forma que agarramos cada parte de la banda con cada mano.

Realizamos 15 a 20 repeticiones.

Fortalecemos tobillo y pie a través de este ejercicio.

#### 25. Fortalecedor de cuádriceps (Vasto Medial)



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## 26. Fortalecedor de Isquiotibiales



Sentados sobre la silla, de la misma manera descrita en el ejercicio de cuádriceps, agarrando la silla de los lados con ambas manos, y alargando la columna vertebral; esta vez pasamos la banda por detrás hacia el talón, o hacia los tobillos.

Debemos asegurar la banda sobre una algo estable, ya sea una barra o un gancho o la pata de un mueble, pero eso sí, que estemos completamente seguros de que soportará la resistencia y la fuerza.

Iniciamos con la rodilla extendida y nos preparamos inhalando, y exhalando realizamos la flexión de la rodilla, venciendo la resistencia de la banda elástica.

A través de este ejercicio fortaleceremos los músculos isquiotibiales, o flexores de las rodillas.

Realizamos de 10 a 12 repeticiones.



## 27. Fortalecedor de aductores

Estando de pie y con las piernas separadas, con la columna erguida y la mirada hacia el frente, llevando el ombligo hacia la columna vertebral.

Pasamos la banda elástica por un tobillo y la sujetamos de alguna base estable.

Nos preparamos inhalando, y exhalando realizamos la aducción de cadera, activando los músculos aductores del muslo, y vamos acercando el tobillo de esa pierna con la banda, al tobillo de la otra pierna.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## VARIANTE GLUTEOS

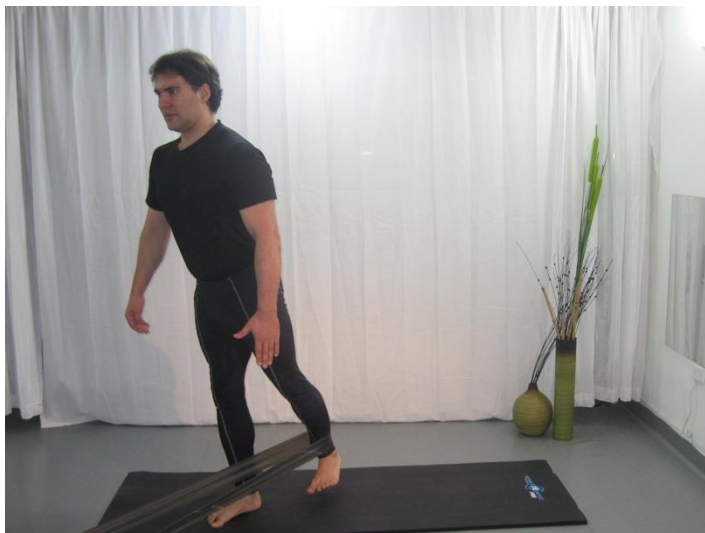


Para este otro ejercicio, estamos ubicados de frente a la zona de sujeción de la banda, y envolvemos la banda hacia atrás a los lados de los tobillos, pues ahora nos preparamos para realizar la extensión de la cadera y fortalecer los glúteos mayores.

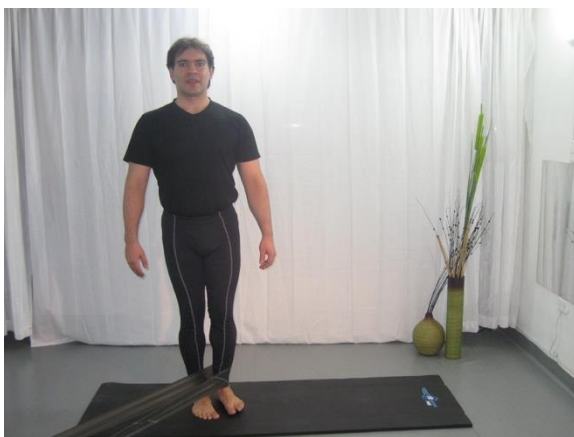
Soportamos el peso del cuerpo en una sola pierna, y mantenemos el balance del cuerpo, evitando que este se incline hacia los lados.

Al realizar la extensión de la cadera, nos aseguramos de no permitir que la pelvis se incline hacia adelante, es decir, que se arquee la zona lumbar, lo cual hará que se active mucho mejor el glúteo mayor, y si le agregamos una ligera rotación externa de cadera, el trabajo del glúteo será mejor, ya que este es un extensor y rotador externo de la cadera.

Realizamos 10 a 15 repeticiones.



## 28. Fortalecedor de abductores





Vamos ahora con el trabajo de los músculos abductores de la cadera.

A pies juntos, erguidos, con la mirada hacia adelante, y parados en una pierna, balanceando el cuerpo sobre ella.

Pasamos la banda hacia un lado y hacia el tobillo externo, sujetando la banda en un punto firme, de tal manera que la resistencia que hacia adentro y nos permita vencer la resistencia llevando la pierna hacia afuera.

Inhalamos para prepararnos y exhalamos llevando la pierna hacia afuera, evitando perder el equilibrio, y para ello, activamos fuertemente el centro abdominal, llevando el ombligo hacia la columna vertebral y el piso pélvico hacia adentro y hacia arriba. Realizamos 10 a 12 repeticiones.

#### 29. Estiramiento de cadera en tres pasos.

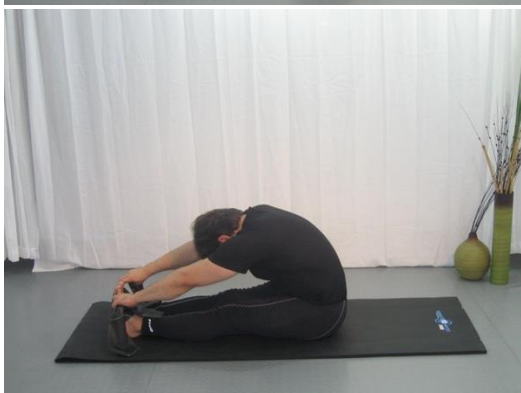


Elongamos los músculos isquiotibiales, primeramente, pasando la banda por la planta de un pie, y con la rodilla extendida tanto como sea posible y con la pierna levantada, realizando una flexión en la cadera lo más que se pueda, acercando la pierna hacia el pecho. Sostener cada parte de la banda con cada mano y sostener el estiramiento de 20 a 30 segundos con cada pierna.



Elongamos ahora la banda iliotibial y liberamos el tensor de la fascia lata. Para ello, pasamos la banda por un pie y de forma simple. Con la pierna extendida completamente, la cruzamos hacia adentro, y con la mano contraria sostenemos la banda, y de ser posible, el agarre tan corto como se pueda. El otro brazo se extiende hacia un lado y con la palma de la mano hacia abajo. La cabeza se gira hacia el lado opuesto de donde se ha llevado la pierna. Y se sostiene 30 segundos.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Una vez hemos extendidos los brazos hacia arriba y hemos inclinado el tronco hacia adelante ligeramente, vamos exhalando, y bajamos los brazos, inclinamos aún más el tronco hacia adelante, y luego llevamos los brazos hacia atrás y venciendo la resistencia de la banda, y seguidamente los vamos trayendo de atrás hacia adelante, realizando un movimiento circular con los brazos rectos, y traemos los brazos hacia adelante y hacia los pies, para luego regresar a la posición de partida e inhalando.

Ahora nos preparamos para realizar el remo hacia el pecho con la banda elástica.

Sentados con las piernas extendidas, la columna erguida y la mirada hacia adelante.

Conservando la banda envuelta en los pies como en el anterior ejercicio, pero tomando la banda esta vez, con los puños enfrentados, quedando las partes de la banda sobrantes hacia los lados.

Inhalando para preparar el movimiento, y exhalando vamos realizando una flexión del tronco e inclinándonos hacia atrás, rodando sobre el hueso coxis y el sacro, flexionando la columna lumbar; conservando los pies en contacto con el suelo, al tiempo que vamos flexionando los codos y acercando las manos hacia el pecho, conservando una distancia de unos 10 a 15 cm entre las manos y el pecho.



La flexión e inclinación de la columna hacia atrás, se hace solamente hasta unos 60º como máximo, y una vez llegamos hasta ese punto, iniciamos la apertura de los brazos venciendo la resistencia de la banda.

Seguidamente vamos realizando la flexión del tronco, tanto como nos sea posible, al tiempo que vamos llevando los brazos hacia atrás, y luego los pasamos hacia adelante, quedando en contacto con los pies.

Seguidamente vamos realizando la columna y volviendo al punto de partida. Todo este proceso con una respiración fluida.



31. Front rowing (Remo # 3, extender, y movimiento circular; Remo # 4, extender, flexionar y movimiento circular).

Para este siguiente ejercicio, iniciamos con los pies juntos, rodillas extendidas y sentados erguidos sobre la banda elástica.

Tomamos ambas partes de la banda con las manos, y hacia atrás de la cabeza, con los codos flexionados y apuntando hacia afuera.

Inhalamos y exhalamos extendiendo los codos, llevando las manos por encima de la cabeza.

Realizamos de 10 a 15 repeticiones de manera lenta y estricta.

El objetivo principal será el de fortalecer el músculo tríceps braquial.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Ejercicios con theraband dentro del repertorio universal serie 34



**\*Aclaración:** La numeración de los ejercicios corresponde con el número del ejercicio en la serie universal, por eso hay ejercicios que se omiten, pues no los mostramos con el trabajo con bandas, siendo esto a mi criterio personal. Y esto aplica a los demás elementos en cuanto a la serie 34.

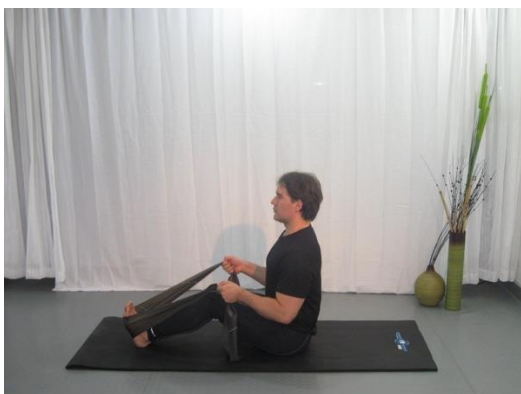


## 1. Hundred Basic

Vamos ahora con los ejercicios de la serie 34 universal, y para consultar los detalles de los ejercicios y ejecución completa, visita <https://abalance.online/courses/curso-de-pilates-mat-gratuito/> Ahí tienes el curso gratuito de Pilates Mat y su respectivo manual. Por lo tanto, solo me limitaré a realizar la explicación en la mayoría de los casos del manejo de la banda elástica con el ejercicio.

El ejercicio lo mostramos desde dos variaciones, una básica con las piernas flexionadas y la otra más avanzada con las piernas extendidas.

Envuelve la banda sobre los pies y realiza un cruce simple con la banda, y ejecuta el ejercicio tal y como se describe en el manual de Mat. Pulsa con la banda 100 veces y obtendrás resistencia extra.



## 2. Roll Down –Roll Up Basic

Para el roll - down y roll - up, la banda puede ser una asistencia y ayudarnos a facilitar la ejecución del ejercicio.

Pasa la banda por ambos pies y si envolverla, y toma ambas partes de la banda con cada mano.

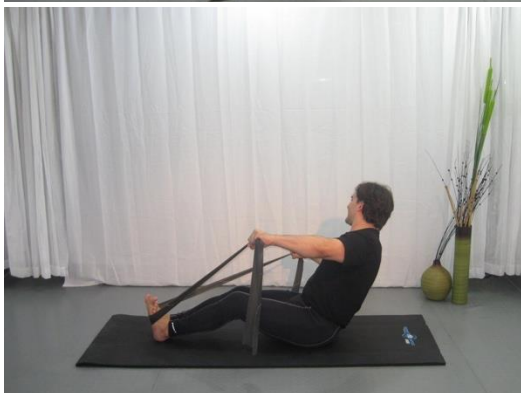
En este primer ejercicio, vemos el ejercicio con las piernas flexionadas, lo cual facilita la ejecución para los principiantes.

Lo realizamos también con un rango de movimiento corto, llevando la espalda hacia atrás y redondeando la columna, solo hasta unos 45º, esto con el fin de facilitar la ejecución del movimiento, para personas que inician.

Realizamos 10 repeticiones, y se exhala preferiblemente al descender.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Se inhala para preparar el movimiento y se exhala realizándolo.

En este ejercicio se hace un fortalecimiento de los músculos oblicuos del tronco, en especial los externos.

Se debe evitar levantar los pies mientras se realiza la inclinación hacia atrás y hacia el lado.

Los brazos permanecen levemente abiertos y elevados, venciendo la resistencia de la banda.

Evitar tensionar el cuello, y recordar mantener el ombligo hacia la columna vertebral todo el tiempo, junto con el piso de la pelvis.

Los pies están juntos.

Realizamos 10 repeticiones para cada lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 5. Rolling like a ball Basic

Para este ejercicio, pasamos la banda por ambos pies, y no la cruzamos, quedando esta de manera simple. Y tomamos ambas partes de la banda con cada mano.

Si realizamos un agarre corto, es decir, dejando más parte de la banda sobrando, el ejercicio será más intenso.

De cierta manera, el ejercicio puede parecer más fácil, pues al sostener la banda y mantener el tronco flexionado, da la impresión de seguridad, pero en realidad, será un tanto más exigente al usar la banda elástica, y los músculos abdominales se reclutarán mucho más, que al hacer el ejercicio sin ella.

Se debe mantener la flexión del tronco en todo momento, y la banda con la misma tensión durante todo el recorrido.

Podemos envolver la parte sobrante de la banda en el puño, y así será más cómodo el ejercicio, que teniendo esas partes sobrantes sueltas mientras realizamos el rodamiento.

Recuerda rodar solamente hasta los hombros y espalda superior, evitando apoyar la cabeza o impactarla en el suelo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

partida. Solo se llevan hacia atrás y retornan al centro.

Realizamos 10 repeticiones.



#### a. Single Straight Leg Stretch Intermediate

Colocamos la banda elástica en un pie, conservando las piernas extendidas y sosteniendo ambas partes de la banda con cada mano y con los brazos extendidos.

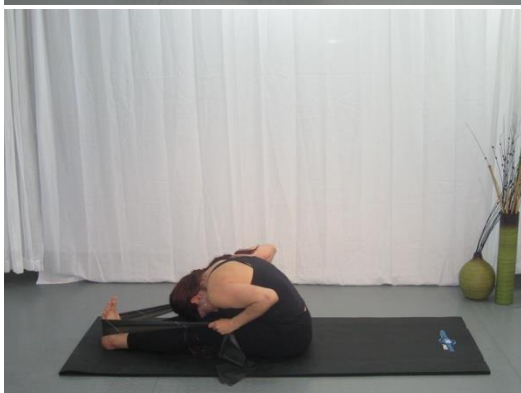
Dejar los brazos estáticos en esa posición y realizar el movimiento de las piernas en forma de tijeras.

Ambas se mueven, pero solo una queda con la banda.

#### b. Double Straight Leg Stretch Advanced



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



#### 8. Spine stretch forward Basic

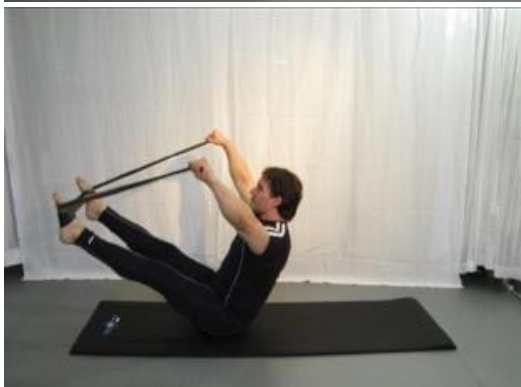
Sentados con la espalda erguida, con las piernas bien extendidas, los pies juntos y la mirada hacia adelante, quedando el mentón paralelo al suelo.

Pasamos la banda por ambos pies, y la sostenemos con ambas manos.

Buen enganche escapular, con los hombros hacia abajo, bien lejos de las orejas. Con los codos flexionados y sosteniendo ambas partes de la banda con cada mano.

Inhalamos para prepararnos y luego exhalamos flexionando el tronco tanto como sea posible, venciendo la resistencia de la banda ligeramente.

Luego vértebra a vértebra vamos extendiendo de nuevo la columna vertebral. Realizamos 10 repeticiones.



#### 9. Open leg rocker (Rocker With Open Legs) Intermediate

Iniciamos sentados sobre los huesos isquiones, con las rodillas flexionadas, y en lo posible, evitando que los pies toquen el suelo.

Con las piernas separadas, envolvemos la banda primeramente en un pie, y pasamos al otro, dejando una parte de la banda conservando el ancho de las piernas, y luego envolvemos el otro pie con la banda. Y las partes sobrantes de esta las agarramos con cada mano. Es importante usar una banda de al menos 2 metros de longitud, para poder realizar el envolvimiento sobre los pies y que quede una parte sobrante para agarrar.

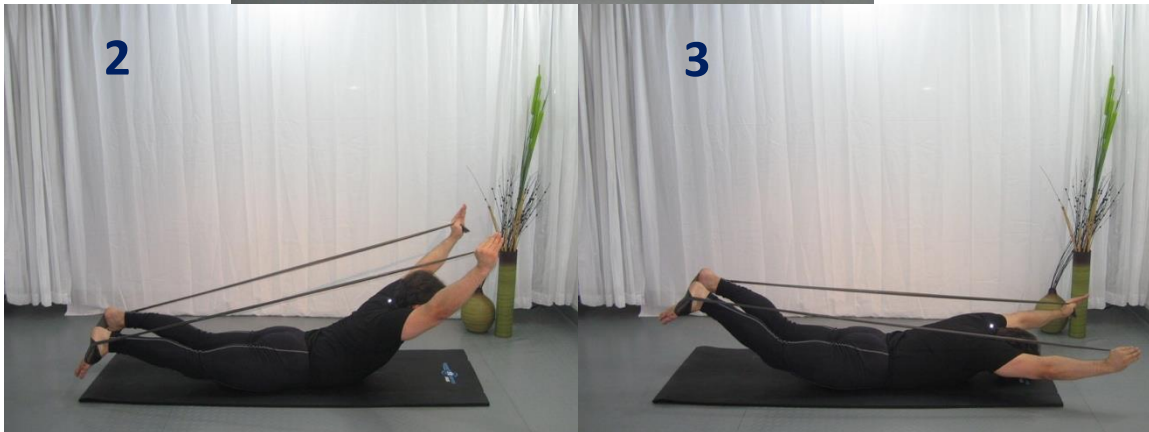
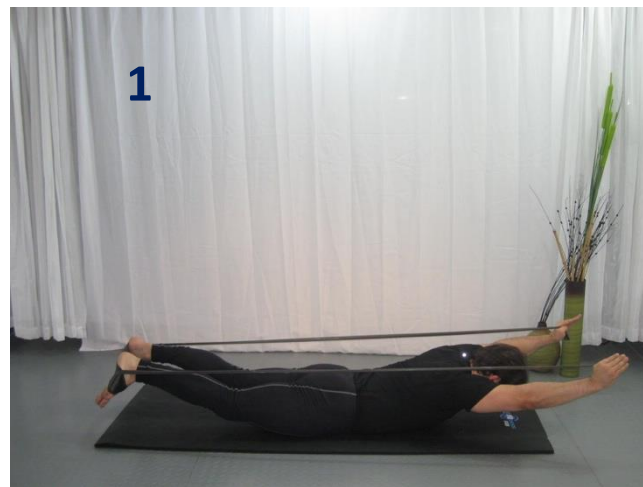


**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

Realizando el mismo cruce sobre los pies, descrito en el ejercicio anterior, y cruzando la banda con las partes sobrantes, agarrándola de forma cruzada con cada mano.

Piernas separadas un poco más ancho que la cadera, columna erguida y los brazos extendidos hacia los lados, casi al nivel de los hombros; sosteniendo la banda con los pulgares, quedando libres los otros cuatro dedos. Se inhala siempre para preparar el ejercicio y se exhala realizando la rotación del tronco y dirigiéndonos hacia el pie del lado contrario, con la intención de cortar los dedos como en el ejercicio original de suelo, solo que esta vez, vamos venciendo la resistencia de la banda con el brazo que va hacia atrás, potenciando el trabajo de los músculos deltoides posteriores y tríceps, y por supuesto de los músculos de la zona "core".

### 12.The swan - Dive Intermediate

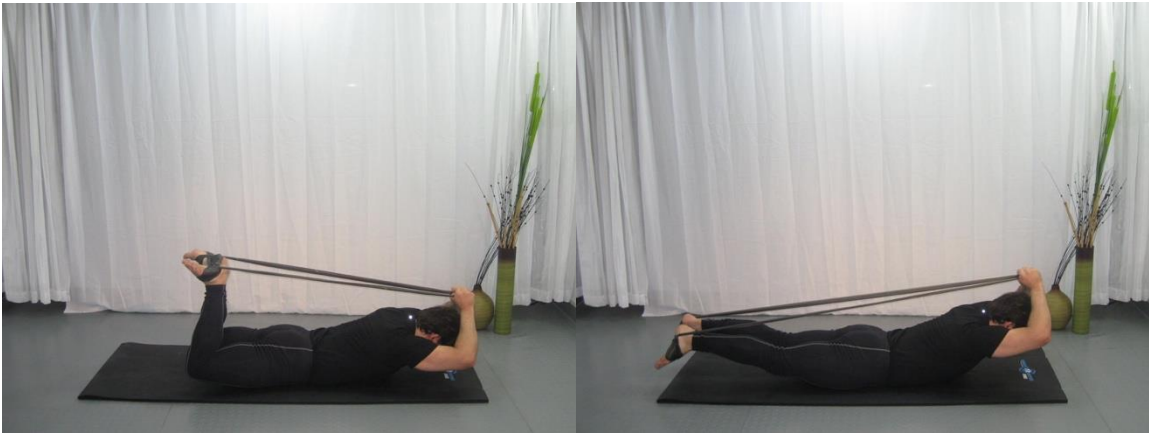


Para este ejercicio, realizamos la misma envoltura con la banda sobre los pies, como para los 2 anteriores ejercicios. Solo que esta vez estaremos boca abajo.

Deberemos hacer la envoltura estando sentados, primeramente, y luego nos vamos girando boca abajo y, con una mano sostenemos ambas partes de la banda, para luego una vez estamos boca

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

#### 14. Double leg kick (The Double Kick) Intermediate



Boca abajo, envolvemos cada pie con la banda y dejamos el espacio intermedio entre los pies, con apenas unos centímetros de separación, ya que el ejercicio se hace con los pies juntos.

Se inicia la envoltura siempre estando sentados y luego nos damos vuelta boca abajo.

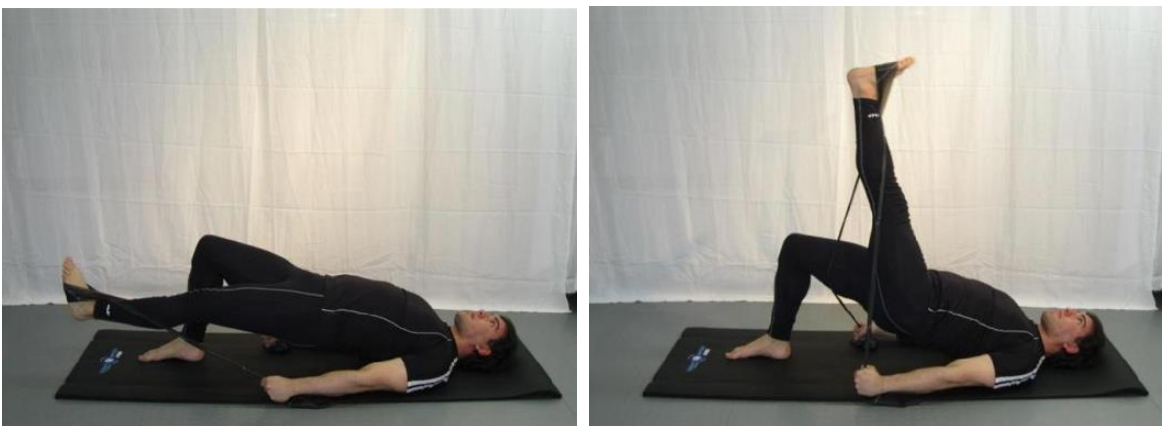
Sostenemos cada parte de la banda con cada mano y conservamos las piernas juntas.

Pies en posición de "V".

Inhalamos y exhalamos extendiendo las rodillas y elevando ligeramente el tronco, y conservamos los brazos siempre en el mismo punto y sin extender los codos.

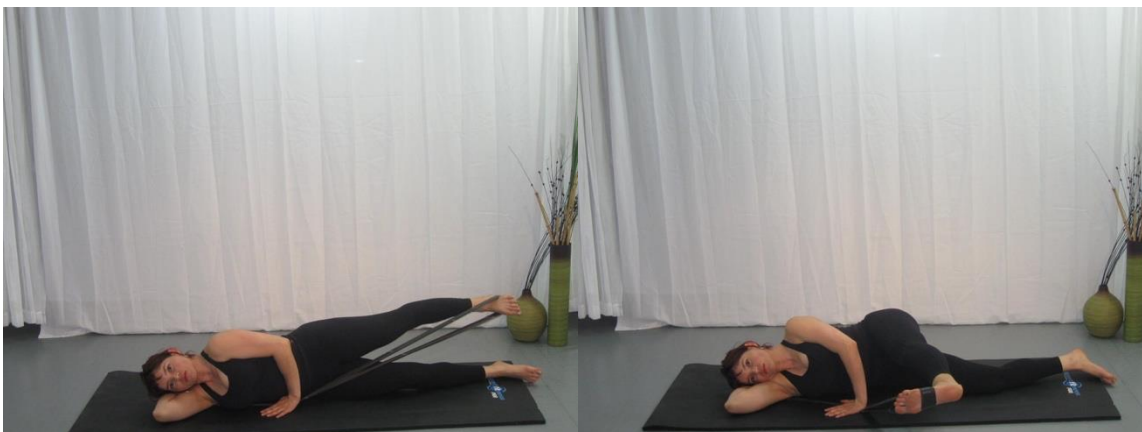
Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio.

#### 1. The Shoulder Bridge Intermediate



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## 21. The Lateral side kicks (Front/back side kick) Basic (Patada adelante atrás)

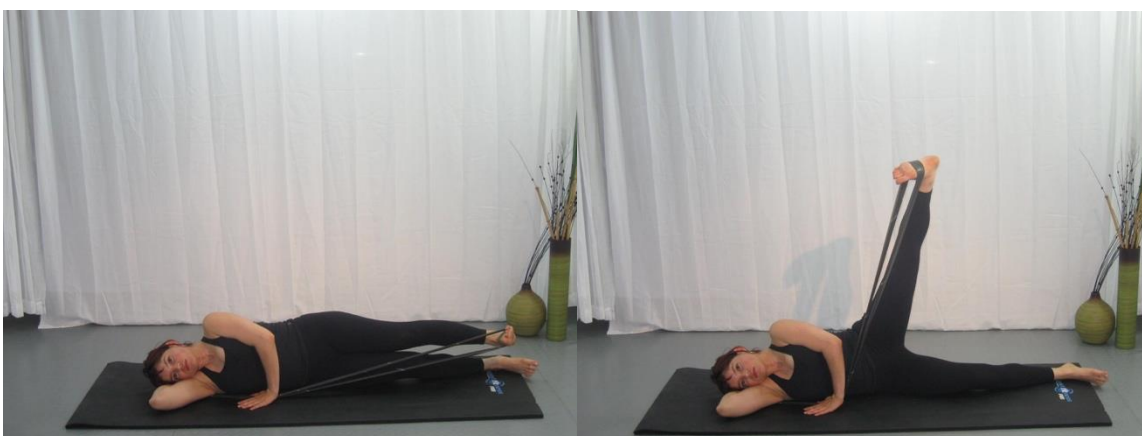


Nos ubicamos de lado, y envolvemos el pie que queda arriba con la banda elástica, y la mano del brazo que está flexionado y soportando la cabeza, está sosteniendo la banda, quedando esta debajo del brazo, y con la mano que queda arriba, estamos presionando la banda contra el suelo, para de esta manera vencer la resistencia con la pierna.

Inhalamos previamente antes de movernos, y exhalamos realizando la patada hacia adelante y venciendo la resistencia de la banda. Luego llevamos la pierna hacia atrás, en donde también venceremos la resistencia de la banda. Recordar que se realiza la extensión de la cadera, sin arquear la zona lumbar, solo hasta donde es real la extensión.

Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio.

### a. Side lying leg lifts (Up and Down) Basic (Elevación lateral de piernas)



Nos ubicamos de lado, y envolvemos el pie que queda arriba con la banda elástica, y la mano del brazo que está flexionado y soportando la cabeza, está sosteniendo la banda, quedando esta

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



e. Ron de jambe Basic (Ronda grande de piernas)



Nos ubicamos de lado, y envolvemos el pie que queda arriba con la banda elástica, y la mano del brazo que está flexionado y soportando la cabeza, está sosteniendo la banda, quedando esta debajo del brazo, y con la mano que queda arriba, estamos presionando la banda contra el suelo, para de esta manera vencer la resistencia con la pierna.

Realizamos el círculo grande con la pierna de adelante hacia atrás, primeramente, haciendo 5 repeticiones y luego el círculo grande de atrás hacia adelante con otras 5 repeticiones.

Realizar el círculo lo más amplio que sea posible y por supuesto esto traerá una mayor resistencia a vencer con la banda elástica.

Sujetar firmemente la banda contra el suelo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

de los músculos estabilizadores del tronco, para su fortalecimiento.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



25. Leg pull front (Leg Pull-Up, front Support) Advanced

Iniciamos desde posición de plancha con apoyo de las manos sobre el suelo y con los pies juntos.

Pasamos la banda sobre un pie, y las sostenemos pisándola con una mano, siendo esta la que corresponde con el pie que tiene la banda elástica.

Un pie quedará en apoyo, mientras el otro queda libre, pero con la banda.

Inhalamos flexionando la rodilla, acercándola hacia el pecho, y evitando que se pierda la alineación neutral de la columna y que se recargue el peso hacia una mano o la otra.

Exhalamos realizando nuevamente la extensión de la rodilla y de la cadera, logrando vencer la resistencia de la banda y activando el músculo glúteo mayor principalmente. Realizamos 10 repeticiones.

27. The Side Kick Kneeling (Kneeling) Advanced



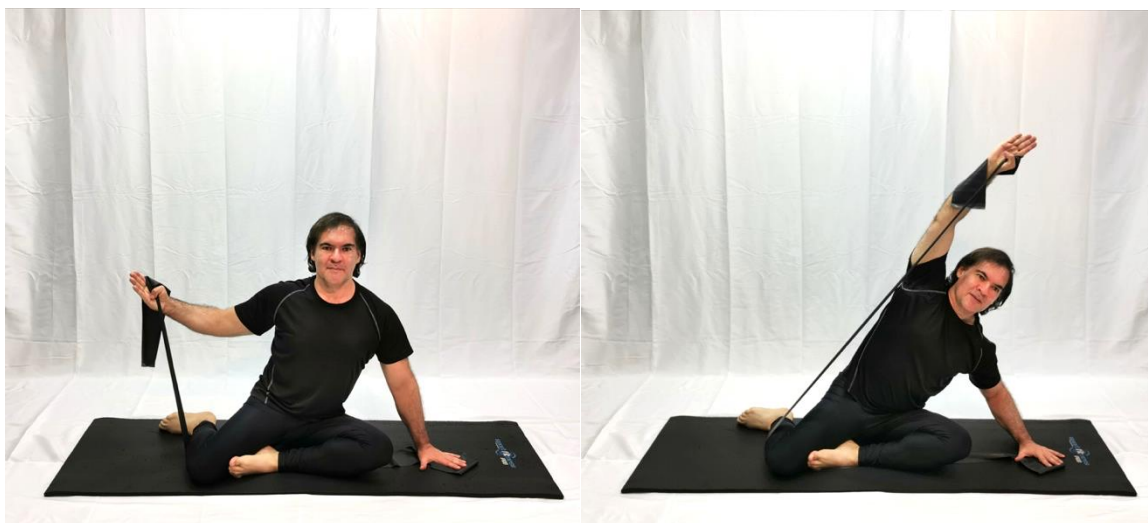
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## b. Mermaid



En esta variación del mermaid con banda elástica, agregaremos la resistencia extra, lo cual nos permitirá realizar un trabajo de fortalecimiento hacia el miembro superior y nos servirá para potenciar aún más el proceso de alargamiento de la zona lateral del tronco, siendo un reto para este trabajo.

Nos ubicamos sentados, de tal manera que una pierna quede adelantada y con la rodilla flexionada y con el talón hacia la ingle, mientras la otra pierna queda hacia atrás y con la rodilla flexionada, adoptando así la posición del ejercicio de mermaid.

Tendremos el brazo del lado de la pierna que está adelante, con la mano apoyada cerca de la rodilla y con el codo extendido y manteniendo el hombro hacia abajo, alejado lo más posible de la oreja.

Estaremos sentados sobre la banda elástica, la cual quedará extendida debajo de las piernas y con un extremo sobresaliente hacia la pierna que queda hacia atrás. Y dejaremos la mitad por fuera. Agarramos la banda con la que queda libre, envolviéndola con el dedo pulgar, mientras los otros dedos quedarán juntos y extendidos. Ese brazo quedará ligeramente flexionado y alineando la mano con el hombro. Debemos tener en cuenta que, entre más corta quede la banda, más difícil será el ejercicio, y aconsejo buscar un punto intermedio, el cual nos aporte cierta resistencia a vencer, no muy fuerte, para no perder la técnica y no realizar compensaciones con el cuerpo.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando la inclinación del tronco hacia el lado, de tal manera que vamos venciendo la resistencia de la banda, y vamos elevando el brazo que la sostiene, por encima de la cabeza y extendiendo el codo. Y al inclinarnos hacia el lado, el brazo de apoyo, flexionará el codo y se conservará el hombro hacia abajo, alejado de la oreja lo más que se pueda. Realizamos 10 repeticiones para cada lado.

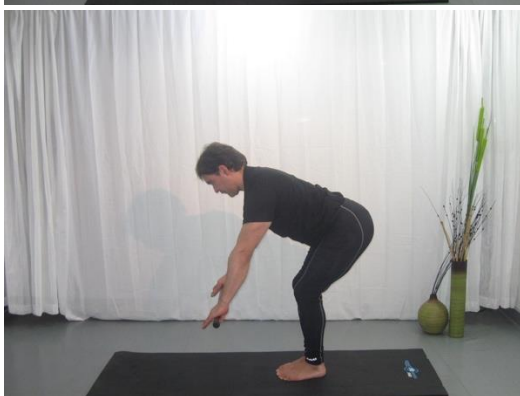
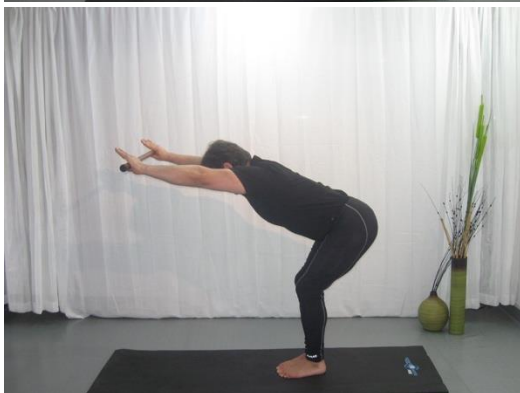
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Ejercicios con pole o barra de pilates dentro y fuera del repertorio Universal



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 3. Rows (remos)

A pies juntos, inclinamos el tronco hacia adelante, flexionando las caderas y las rodillas, buscando tener la espalda aplanada. La mirada hacia el suelo y en diagonal, sobre un punto fijo.

Los brazos extendidos y sosteniendo el bastón al ancho de hombros.

Envolviendo la barra únicamente con los dedos pulgares, y los otros cuatro dedos se mantienen en extensión.

Sin mover el cuerpo y manteniendo el ombligo hacia la columna vertebral, flexionamos los codos inhalando, y luego exhalando llevamos los brazos hacia adelante, quedando los codos completamente extendidos, y luego bajamos los brazos rectos hasta la posición de partida.

Realizamos 5 repeticiones en una dirección y luego 5 repeticiones en la dirección inversa.

Estimularemos los músculos dorsales anchos con los movimientos circulares de remo, y por supuesto todos los demás que están conectados en la acción, como los deltoides posteriores, los músculos trapecio inferior y medio.

Además, realizamos un trabajo de isometría que involucra las piernas y los músculos de la zona lumbar.

Recordar mantener el ombligo hacia la columna vertebral todo el tiempo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**





5. Single arm back wing (vuelos con un brazo y luego con el otro) Inclinado pasando el bastón de un brazo al otro con rodillas flexionadas

Con la misma postura inclinada de los anteriores ejercicios, esta vez tomamos el bastón por el medio con una mano, mientras la otra está junto a la otra con los dedos extendidos, esperando su turno para el cambio.

Sin mover el cuerpo de esa posición, eh inhalando previamente, exhalando llevamos ambos brazos hacia los lados, como si nuestros brazos fueran alas. Un brazo está sosteniendo el bastón, y trabajando con la resistencia que el ofrece.

Regresamos los brazos a la posición de partida y realizamos inmediatamente el cambio y pasamos el bastón a la otra mano, para realizar el mismo movimiento.

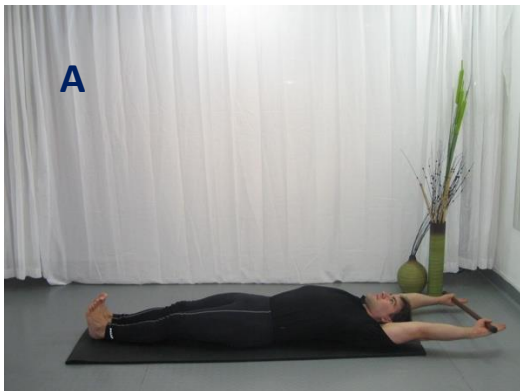
Se realizan 10 repeticiones en total.

El enfoque del ejercicio será el fortalecimiento de los músculos aductores del omoplato y de los deltoides posteriores principalmente.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



VARIANTE



## 7. Roll up –roll down, supino , prono.

Iniciamos acostados en posición supina, con los pies juntos, y sosteniendo el bastón con las manos, de tal forma que solo los dedos pulgares lo envuelven, y los otros cuatro dedos quedan extendidos. Los brazos quedarán extendidos encima del pecho, tomando el bastón al ancho de los hombros, y recordar que se deben enganchar las escápulas, manteniendo los hombros lo más alejados posible de las orejas.

Inhalamos para preparar el movimiento, y exhalamos realizando la flexión primeramente desde la cabeza, luego el cuello, la columna dorsal y luego la lumbar. Una vez nos hemos sentado, flexionamos tanto como sea posible la columna, y acercamos el bastón hacia los pies. Recordamos que los brazos no se mueven y que el movimiento se da solamente en la columna vertebral, y el acercamiento del bastón a los pies, se da principalmente por la flexión de la columna y no por un movimiento exagerado de antepulsión de hombros.

Ahora vemos en la variante (Imágenes A, B, C y D) realizando un movimiento circular con el bastón.

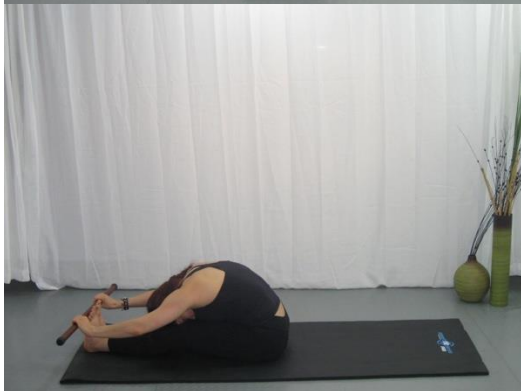
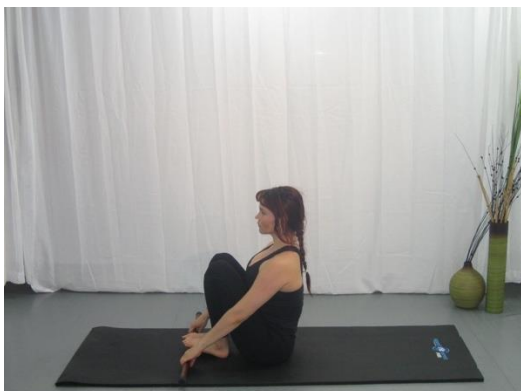
Partiendo de la posición de brazos extendidos por encima de la cabeza, iniciamos llevando el bastón hacia el pecho inhalando, y exhalando vamos extendiendo los brazos hacia abajo al nivel de los muslos y seguidamente vamos enrollándonos, realizando la flexión de la cabeza, cuello, columna dorsal y columna lumbar.

Y proseguimos hacia adelante, acercando el bastón hasta los pies. Luego regresamos hacia atrás inhalando de nuevo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### VARIANTE A DOS PIES



Esta otra variante es mucho más exigente y se considera avanzada, pues partiendo de la posición sedente, apoyaremos ambos pies en el centro de la barra, envolviendo los dedos en esta y deberemos agarrarla fuertemente con las manos para evitar que se suelte por la presión que ejercen los pies.

Inhalando para preparar el movimiento, y exhalando realizaremos la extensión de las rodillas tanto como nos sea posible y lo haremos por 10 repeticiones. Deberemos mantener el equilibrio mientras estamos sentados, lo cual será todo un reto, y a la vez una forma de reclutar los abdominales para su fortalecimiento.

Sostenemos al final de las 10 repeticiones el estiramiento con las rodillas tan extendidas como podamos y los haremos por 20 a 30 segundos.

Al final llevaremos las piernas juntas deslizadas por el suelo hasta extender las rodillas completamente y mantendremos el estiramiento por 20 a 30 segundos.

Es posible hacer la transición de piernas extendidas elevadas a piernas extendidas en el suelo de manera simultánea.

## Ejercicios con mancuernas



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

#### 4. Rollo de tronco desde brazos por encima de la cabeza



Sentados, con las piernas extendidas, juntas y con los dedos de los pies hacia arriba. La columna erguida y los brazos elevados por encima de la cabeza, sosteniendo las mancuernas con los dedos pulgares y las palmas de las manos hacia el frente. Inhalamos descendiendo los brazos y flexionando desde la cabeza, luego el cuello, la columna dorsal y la lumbar, al tiempo que se van flexionando los codos, y girando las palmas de las manos hacia arriba. Luego volvemos a la posición de partida y realizamos 10 repeticiones. El objetivo será la flexibilización de la columna vertebral.

#### 5. Remo californiano

**(Bombeo 1)** - 10 rápidas al pecho



Para este siguiente ejercicio, iniciaremos sentados a pies juntos, buscando que estos queden bien apoyados en el suelo, y proseguimos a inclinar el tronco ligeramente hacia atrás, a unos 60º aproximadamente.

Sosteniendo las mancuernas, de tal manera que los codos queden dirigidos hacia los lados y al nivel de los hombros, con las palmas de las manos apuntando hacia el

pecho y con las manos empuñadas sosteniendo las mancuernas una al lado de la otra.

Con una distancia del pecho de unos 20 centímetros aproximadamente.

Flexionamos y extendemos los codos rápidamente de forma corta y rápida.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Realizamos el bombeo de los 10 movimientos de brazos en esa posición de forma corta y rápida.



Seguidamente vamos al otro bombeo, cambiando rápidamente la posición de las manos, quedando estas al revés, con el dorso de las manos enfrentadas hacia el pecho y realizamos el bombeo por 10 repeticiones de manera rápida.



Y, por último, realizamos la apertura y cierre de brazos desde esta misma posición de piernas y con el tronco orientado en rotación hacia la izquierda y realizamos las 10 aperturas y cierre de brazos.



Vamos ahora y para terminar este ejercicio retador para nuestro “powerhouse” realizando ahora la inclinación de las piernas hacia el lado derecho y con las rodillas juntas, dejando la pierna derecha por encima de la izquierda y con el tronco en rotación hacia el lado derecho.

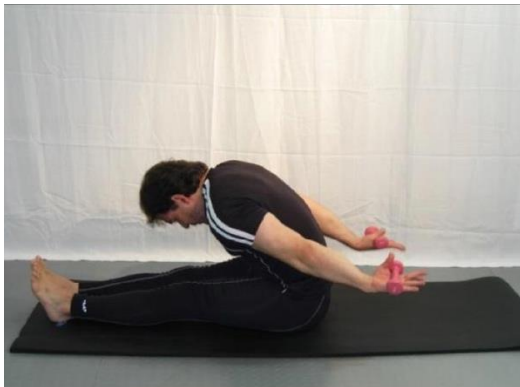
Iniciamos con el primer bombeo de brazos con las palmas de las manos orientadas hacia el pecho y realizamos las 10 repeticiones.

Luego el siguiente bombeo con los dorsos de las manos orientadas al pecho y realizamos las 10 repeticiones rápidas.

Y por último realizamos las 10 aperturas y cierre de brazos desde esta posición.

Son 3 posiciones de las piernas y tres posiciones diferentes con los brazos.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Seguidamente realizamos una apertura de los brazos y conservando la posición de flexión de la columna lumbar y pelvis.

Ahora vamos llevando los brazos hacia atrás y vamos flexionando el tronco tanto como nos sea posible y exhalando.

Llevamos los brazos tan atrás como nos sea posible, y seguidamente los vamos trayendo de atrás hacia adelante y lo hacemos inhalando de nuevo.

Esa apertura de los brazos desde atrás, debe realizarse con el tronco inclinado hacia adelante y pasan los brazos por el nivel de los hombros, y luego se llevan los brazos hasta el nivel de los pies, quedando el tronco flexionado hacia adelante y los brazos extendidos.

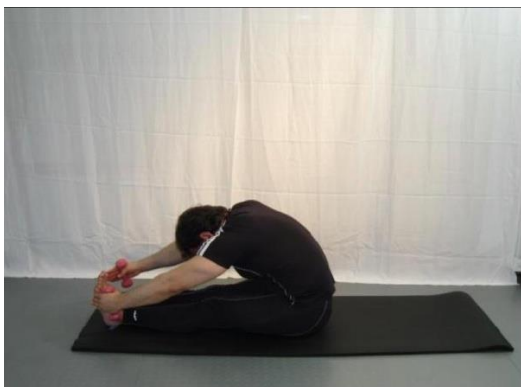
Seguidamente vamos realizando la extensión de la columna vertebral, vértebra por vértebra y retornando a la posición de partida.

Este ejercicio de remo hacia el pecho, se realiza por 3 a 4 repeticiones todo el ciclo.

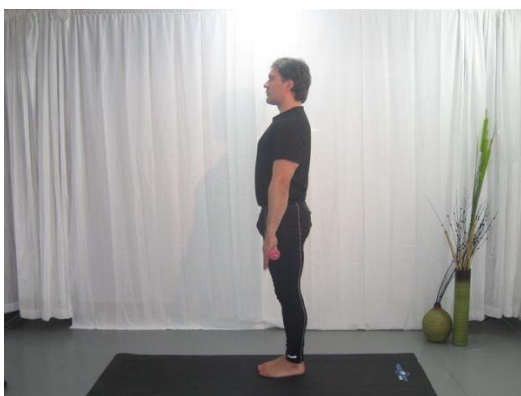
Es un gran ejercicio en donde se verán reclutados nuestros músculos abdominales de una manera intensa, por el uso de las mancuernas, al tiempo que fortalecemos los brazos, habiendo un trabajo importante de los músculos deltoides posteriores, sobre todo en el momento de hacer el retorno de atrás hacia adelante.

El trabajo de los músculos abdominales es de tipo excéntrico en el momento del descenso, concéntrico en la flexión del tronco, e isométrico en el momento de hacer la fase

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



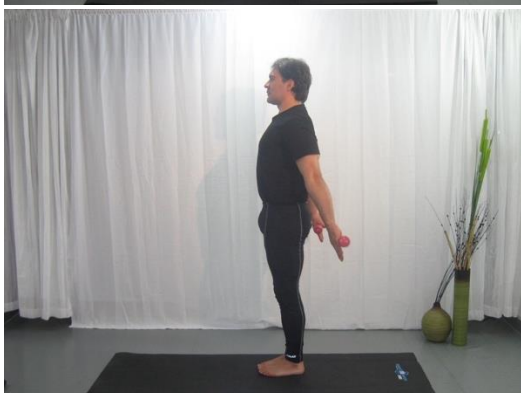
cabeza, para luego descenderlos flexionando los codos y llevarlos hacia atrás, y de atrás adelante como en el remo hacia el pecho, y finalizamos con el tronco flexionado y los brazos extendidos y las mancuernas hacia los pies. Luego subimos a la posición de partida. Realizamos 3 a 4 repeticiones de este ejercicio, y no olvidar inhalar y exhalar de forma fluida.



#### 8. Brazos hacia atrás rectos (expansión de pecho)

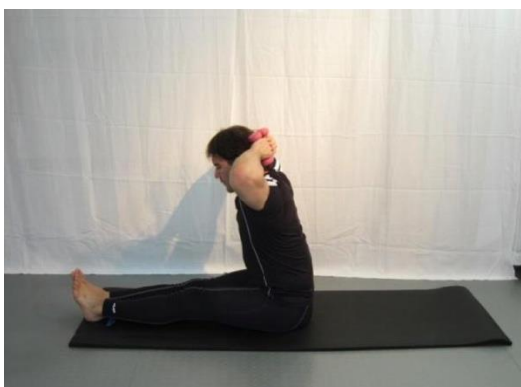
Iniciamos de pie, y bien erguidos, con los pies juntos, y mirando hacia el frente.

Los brazos extendidos a los lados, agarrando las mancuernas con los dedos pulgares y los otros cuatro dedos en extensión, aunque si los prefieres, puedes hacer el agarre completo con todos los dedos.



Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos llevando los brazos rectos hacia atrás, tanto como nos sea posible, sin que los hombros se suban, o que se incline el tronco hacia adelante.

Realizamos 10 a 12 repeticiones de este ejercicio.



#### 9. Mancuernas hacia atrás (la afeitada, con extensión de codo sobre la cabeza) De pie, sentado, o de rodillas.

Iniciamos sentados con los pies juntos, y con los dedos de los pies apuntando hacia arriba, con la columna bien erguida y con el tronco ligeramente inclinado hacia delante de ser posible.



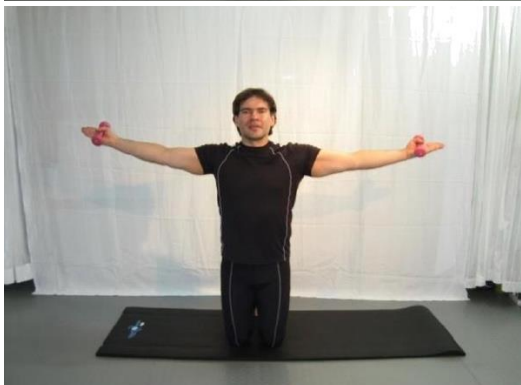
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Y con las palmas de las manos orientadas hacia el frente, como se aprecia en la fotografía del lado.

Esto es un movimiento circular.

Ahora inhalamos de nuevo y exhalamos y nos devolvemos, elevando los brazos por los lados y con las palmas de las manos hacia arriba y lo hacemos hasta llegar por encima de la cabeza.



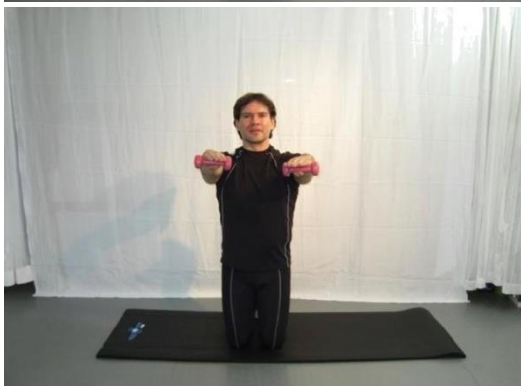
Bajamos ahora por el frente ambos brazos y con las palmas de las manos enfrentadas y una vez llegamos al nivel del pecho las giramos hacia abajo y descendemos completamente, para luego empezar de nuevo desde el movimiento de elevación por el frente.

Realizamos en total 10 repeticiones, haciendo una en cada dirección hasta completar las 10 repeticiones.



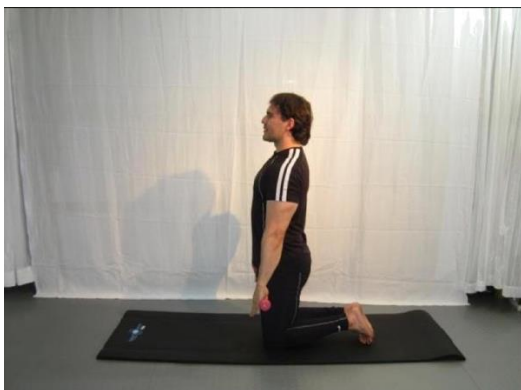
Buscamos a través de este ejercicio fortalecer los hombros y aumentar el rango de movilidad articular, realizando estos movimientos con rango completo de movilidad.

No hacerlos en caso de presentarse molestias o en el caso de padecer alguna lesión, la cual impida realizar movimientos por encima de la cabeza.



Es muy importante, realizar la elevación de los brazos por encima del nivel de los hombros, con el giro de las palmas de las manos hacia arriba, para evitar pinzamientos en el hombro.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



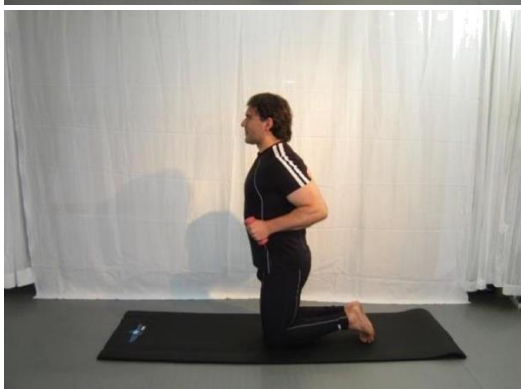
Ahora en este ejercicio, estaremos con los brazos extendidos a los lados de las caderas, con las palmas de las manos dirigidas hacia atrás, y agarrando las mancuernas con los dedos pulgares, con los otros cuatro dedos extendidos.

Nos preparamos inhalando y exhalando vamos llevando los brazos rectos hacia tras, realizando la expansión del pecho.



En este ejercicio trabajaremos los músculos deltoides posteriores, los tríceps y fortaleceremos además los músculos aductores de la escápula, siendo este adecuado para ayudarnos a mejorar la postura.

Realizamos 10 repeticiones a un ritmo de ejecución lento.



Ahora en este otro ejercicio, partimos de tener los brazos pegados a los costados, y ligeramente en extensión y con los codos flexionados.

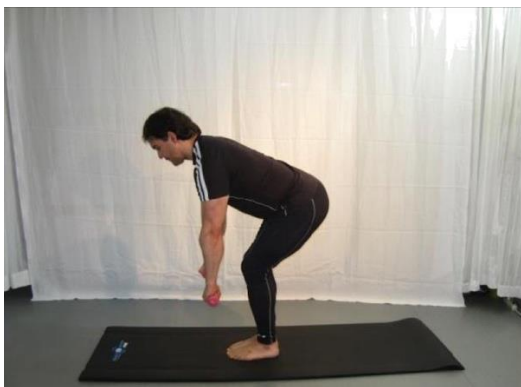
Inhalamos y exhalamos llevando los codos hacia la extensión y es importante que la extensión del hombro se mantenga, para poder realizar un mejor trabajo que involucre mucho más al músculo tríceps braquial.



Extendemos los codos conservando los brazos pegados a los costados y volvemos a flexionarlos hasta el punto de partida y de forma estricta sin perder la conexión con los costados laterales.

Realizamos 10 a 12 repeticiones.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



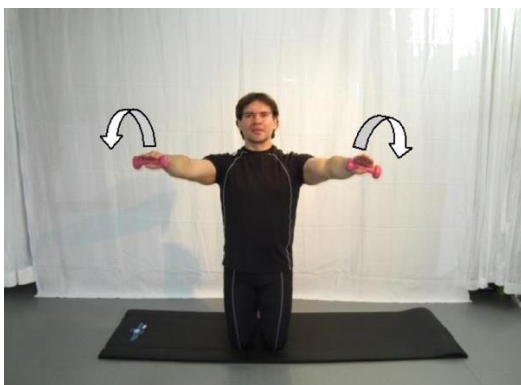
Realizamos 10 movimientos alternados para cada brazo.

Básicamente adoptamos la misma postura descrita anteriormente.

Recordando en todo momento la importancia de moverse desde la zona abdominal, llevando el ombligo hacia la columna vertebral, y sin olvidarse del trabajo de los músculos del piso de la pelvis.



En el movimiento de brazos hacia atrás, también participan los músculos tríceps y los dorsales anchos, estos dentro de los principales músculos implicados, pues debemos entender que ellos trabajan en una sinergia.



#### 11. Círculos de brazos. De pie, sentado, o de rodillas.

En este ejercicio, realizamos movimientos circulares ortos con los brazos rectos. En una dirección realizamos 10 círculos y luego nos devolvemos.

Los podemos realizar de manera ascendente hasta el nivel de la cabeza y luego regresar hasta el nivel de los muslos.

## Ejercicios con Mini – Ball



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**





La idea entonces es mover la columna vertebral sin mover los brazos, y la finalidad será el de flexibilizarla.

Nos doblamos por la cintura, imaginando como somos un muñeco muy flexible que se dobla con mucha facilidad.

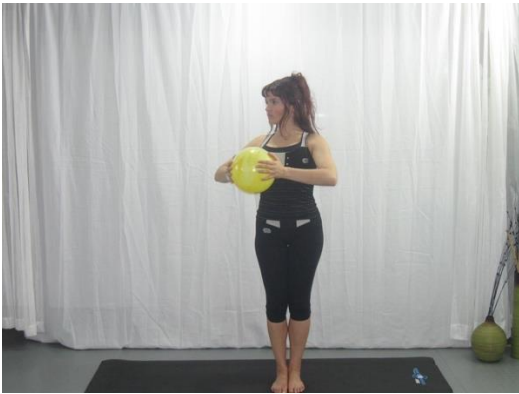
Realizamos 10 repeticiones.

### 3. Twist de pie



Iniciamos ahora con este ejercicio, con los pies juntos, y sosteniendo el balón con las manos enfrentadas y con los codos separados orientados hacia los lados.

Presionamos un poco el balón hacia el centro y lo mantenemos alejado del pecho a unos 20 centímetros de distancia.



Los brazos no se moverán, quedando todo el tiempo en esa misma posición; lo que se moverá es el tronco, para lo cual realizaremos rotaciones para un lado y para el otro.

El ombligo hacia la columna vertebral, el piso de la pelvis hacia adentro y hacia arriba de manera activa y consciente.



Inhalamos para preparar el movimiento en el centro y exhalamos realizando la rotación del tronco hacia un lado, conservando siempre el mentón paralelo al suelo.

Los pies estarán juntos o en posición de "V" y debemos evitar movilizar la pelvis mientras realizamos la rotación del tronco y acá será clave la conexión del ombligo con la columna vertebral.

Realizamos 10 rotaciones para cada lado.



Este trabajo con auto elongación de la columna vertebral, estimulará los músculos multifidos, los cuales son los más profundos en nuestra columna, y participan tanto en la extensión como en la rotación. También se fortalecerán por supuesto, los demás músculos rotadores de nuestra columna vertebral.



#### 4. Plies

Estando de pie, con una correcta alineación postural, lo cual contiene entre otras, la pelvis en posición neutral, y es lo que considero más importante, pues esto nos ayuda a organizar el resto del cuerpo. Ombligo a la columna vertebral, activación del piso de la pelvis, alineación de los hombros en posición neutral, quedando estos hacia abajo y en el punto intermedio, ni adelantados, ni muy atrasados.



El mentón párelo al suelo y con la mira hacia adelante en un punto fijo.

Es necesario, además, que se verifique que las cargas en ambas piernas, estén correctamente distribuidas, con en el mismo peso en derecha y en izquierda, y no recargarse ni hacia atrás ni hacia adelante.

#### BALÓN EN MANOS

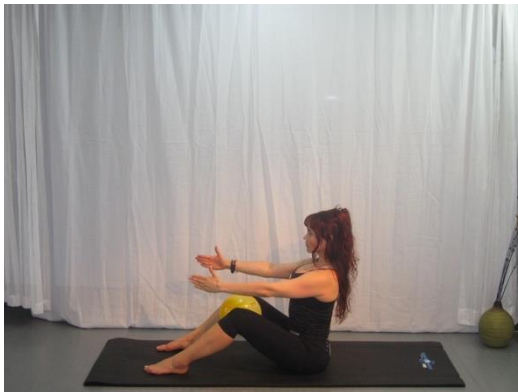


Sostenemos el miniball entra las rodillas y lo presionamos ligeramente, y ahora procedemos a realizar una flexión de las rodillas y ligeramente de la cadera, hasta donde no se pierda la neutralidad de la pelvis. Inhalar al descender y al tiempo elevar los brazos rectos hasta el nivel de los hombros, y luego, retornar exhalando. Realizamos 10 a 12 repeticiones de manera lenta y estricta.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



BALÓN ENTRE RODILLAS



Inhalamos para preparar el movimiento, y luego exhalamos yendo hacia atrás y rotando el tronco hacia un lado, y lo hacemos hasta el mismo nivel del ejercicio anterior, lo cual consideramos como un medio rollo.

Luego regresamos al centro inhalando nuevamente y exhalando, vamos realizando la rotación hacia el otro lado.

Realizamos hasta 10 repeticiones para cada lado.

Vemos ahora esta otra variación, en la cual llevamos el miniball entre las rodillas, quedando los pies separados al ancho del balón.

Los brazos quedarán extendidos al frente, al nivel del pecho y de los hombros.

Inhalamos esta vez en el descenso y lo haremos completo, hasta apoyar la cabeza lentamente sobre el suelo, y debemos hacerlo vértebra por vértebra.

Procuraremos por no mover los brazos, y buscar no impulsarnos con ellos, ni levantar los pies del suelo al subir. Haremos la flexión del tronco exhalando y lo hacemos por 10 repeticiones lentas y estrictas.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### Variante rodillas extendidas



De rodillas + extensión de brazo y pierna opuesta



Pasamos ahora a esta variante con las rodillas extendidas, quedando el apoyo de las manos sobre el balón y de los pies en el suelo; lo cual incrementa la intensidad del esfuerzo.

Es un ejercicio exigente, y hay que evitar arquear la espalda lumbar y que no se sobrecarguen las muñecas con el apoyo. Debemos enganchar activamente las escápulas y procurar por no fallar con la activación abdominal hacia adentro, para dar mayor estabilidad al cuerpo.

Inhalamos y exhalamos de forma fluida en este ejercicio, y vamos realizando el trabajo alternativo de elevación de una pierna, y luego de la otra. Realizamos 10 repeticiones para cada pierna.

Vamos ahora con esta otra variación, en donde iremos alternado primeramente los brazos, lo cual representará todo un reto para el equilibrio y estabilidad del tronco, pues al extender un brazo, sentiremos como la carga se irá hacia el brazo en apoyo y deberemos procurar por no dejarnos caer.

Se inicia solo con la alternancia de los brazos, dejando las piernas en apoyo en el suelo.

Una vez tenemos más confianza, empezaremos alternando brazo y pierna opuesta, inhalando siempre cuando brazos y piernas están en apoyo y exhalando al realizar la elevación. Realizar 10 repeticiones para cada lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### Rotación del tronco lado a lado



### Liberación de espalda sacro - lumbar



## 8. Ejercicios de liberación miofascial:

- Liberación de espalda lumbar, media y alta + rotación del tronco lado a lado, con balón en la espalda.

Vamos ahora con estos ejercicios de liberación miofascial, a través de los cuales liberaremos las tensiones y nos ayudarán a aliviar molestias musculares.

Iniciamos ahora con este ejercicio de rotación de lado a lado sobre el miniball.

Acostados sobre el miniball, en la parte dorsal de la espalda; con las piernas separadas al ancho de las caderas, y con las rodillas flexionadas; las nalgas despegadas del suelo y los brazos levantados y extendidos.

Conservando el ombligo hacia la columna todo el tiempo, vamos realizando la rotación de lado a lado. Inhalando siempre hacia el centro y exhalando hacia los extremos, y realizamos el ejercicio por 20 a 30 veces.

Ahora para este otro ejercicio, apoyamos la zona sacra y lumbar sobre el miniball, quedando las piernas levantadas y con las rodillas flexionadas. Los brazos a los lados de los costados y firmemente apoyados en el suelo, y la cabeza en apoyo, conservando la alineación neutral en el cuello.

Conservando el ombligo hacia la columna todo el tiempo y sin olvidarnos del piso de la pelvis, vamos realizando rotaciones, movilizandolas de lado a lado, de tal manera que vamos sintiendo el rodamiento de la bola sobre esta región del sacro y de la zona lumbar.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### ○ Liberación de cuello

Para este ejercicio, estaremos acostados, con las piernas separadas a la altura de las caderas y con las rodillas flexionadas. Los brazos extendidos a los lados del cuerpo y apoyando el cuello sobre el miniball.

Rotaremos la cabeza de un lado al otro, buscando masajear el cuello.

Vamos girando la cabeza de un lado al otro, ejerciendo una suave presión sobre el cuello, y podemos además hacerlo con énfasis en un lado, moviendo la cabeza desde el centro hacia un lado, buscando quizás puntos de dolor y los presionamos con suavidad.

Podemos hacer el ejercicio por 10 a 15 veces cada lado.



### ○ Liberación de banda iliotibial.

Para este ejercicio nos ubicamos de lado, apoyando la zona lateral del muslo sobre el miniball, quedando ambas piernas levantadas y juntas. El brazo que queda abajo, quedará con el codo flexionado y el hombro hacia abajo, lejos de la oreja, y el otro brazo quedará en apoyo en suelo, también conservando el hombro hacia abajo.

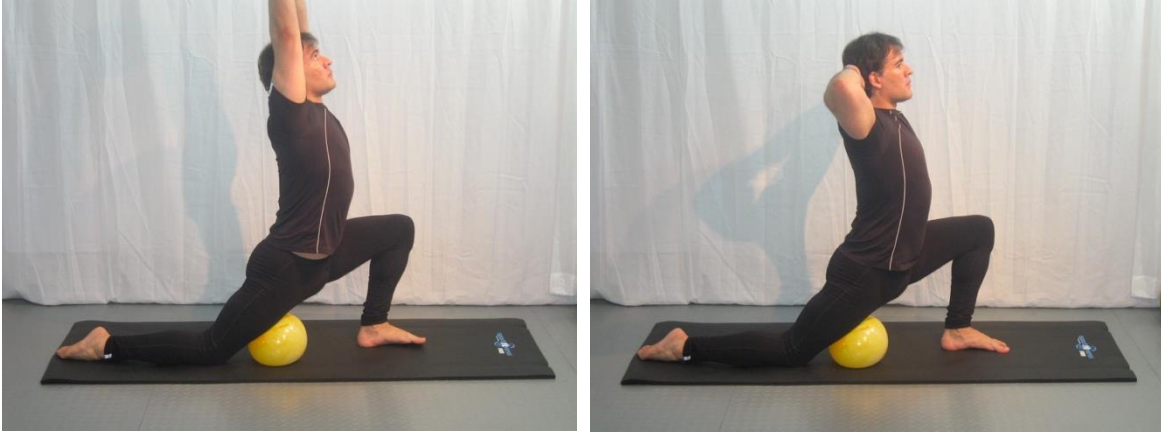
Ombiligo hacia columna vertebral y, piso de la pelvis, activos todo el tiempo.

Nos desplazamos de manera descendente y ascendente sobre el balón, poniendo en contacto sobre este, toda la zona lateral del muslo. Los hacemos por 15 a 20 repeticiones para cada lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

Realizamos desplazamientos sobre el miniball hacia arriba y hacia abajo, generando presión sobre los muslos y puede ser hacia los laterales, zona medial, zona inferior o superior del muslo y puede realizarse también individual. Realizamos 15 a 20 repeticiones para este ejercicio.

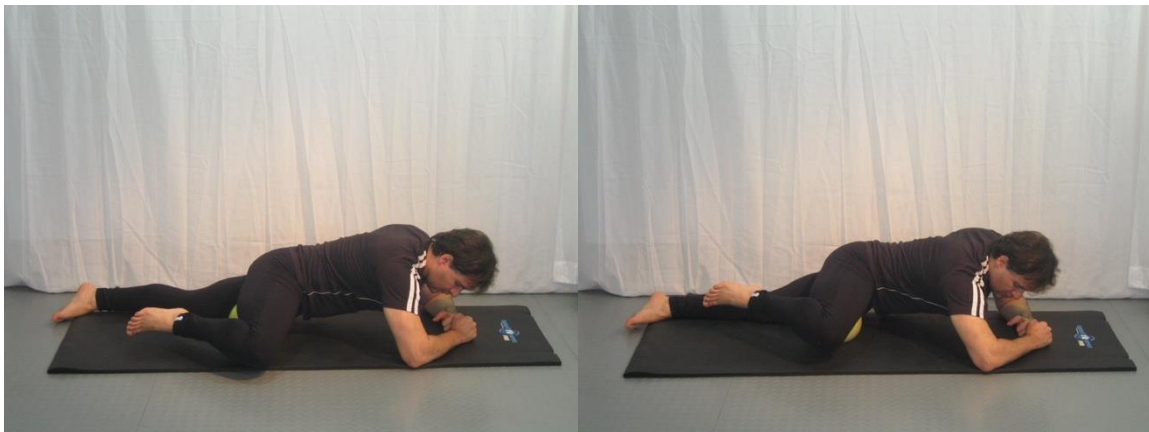
### Estiramiento



Pasemos ahora a realizar este ejercicio de estiramiento para los flexores de la cadera como el psoas y para el recto anterior del muslo.

Apoyamos la parte anterior del muslo, quedando con una pierna adelantada y con la rodilla flexionada, mientras la otra apoya contra el miniball y queda extendida hacia atrás, quedando el empeine del pie en apoyo con el suelo. La columna erguida y los brazos detrás de la cabeza para aumentar la expansión en pecho. Sostener 20 a 30 segundos.

- Liberación de aductores.



Para este ejercicio de liberación de aductores, apoyaremos el miniball en la cara interna del muslo y hacia la ingle, quedando la pierna con la cadera y la rodilla flexionadas. La otra pierna quedará extendido a un lado y en apoyo en el suelo.

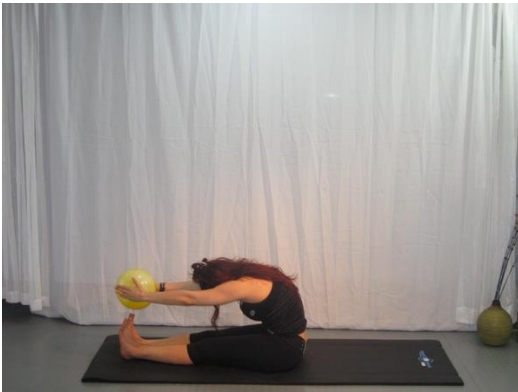
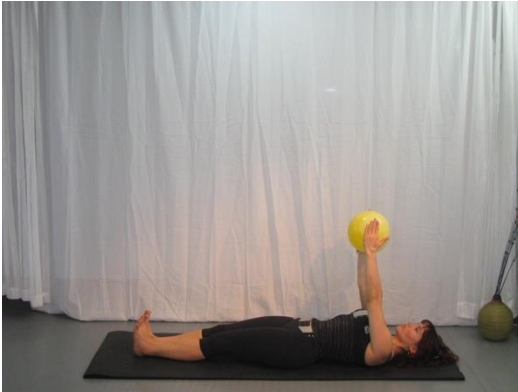


**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 10. Roll down –roll up

Veamos ahora el roll up – roll down con el miniball.

Iniciamos sosteniendo el miniball con ambas manos y con los brazos extendidos y encima del pecho. Con las piernas extendidas y juntas, conservando la curvatura natural de nuestra columna vertebral, y la cabeza en apoyo sobre el occipital, quedando el mentón paralelo a la pared. Recordemos que los hombros deben quedar hacia abajo y lejos de las orejas.

Inhalamos y exhalamos flexionando cabeza, cuello y tronco, preservando los brazos fijos en la misma posición y continuamos flexionando la columna lumbar y acercando el balón a los pies. Realizamos 10 repeticiones.



## 11. Roll over

Veamos ahora el roll over con el miniball.

Iniciamos el ejercicio con las rodillas extendidas y elevadas, a un ángulo de 90° de la cadera, sosteniendo el miniball entre los tobillos, lo cual hará más exigente el ejercicio.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos llevando las piernas por encima de la cabeza, realizando una flexión desde la pelvis y la columna lumbar y posteriormente flexionando la columna dorsal, hasta que los pies lleguen o se acerquen al suelo tanto como sea posible.

Realizamos 10 repeticiones.

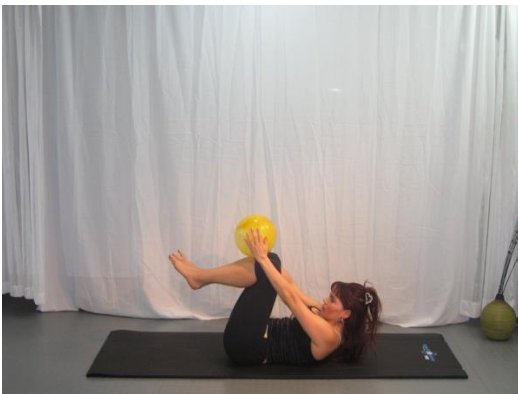
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



#### 14. Single leg stretch

Para el single leg stretch, basta con sostener el miniball por encima del pecho y manteniendo los brazos extendidos.

Conservar el tronco flexionado todo el tiempo, con la cabeza y cuello en flexión, conservando un puño de distancia entre el mentón y el pecho y movilizar las piernas de forma alterna.



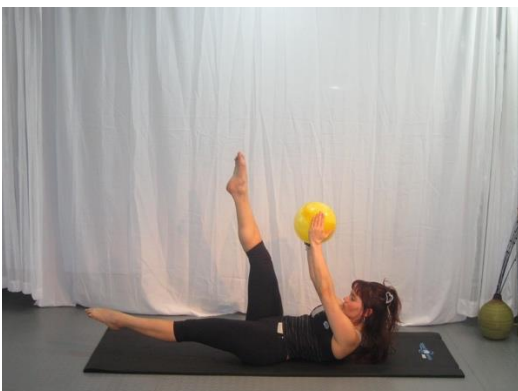
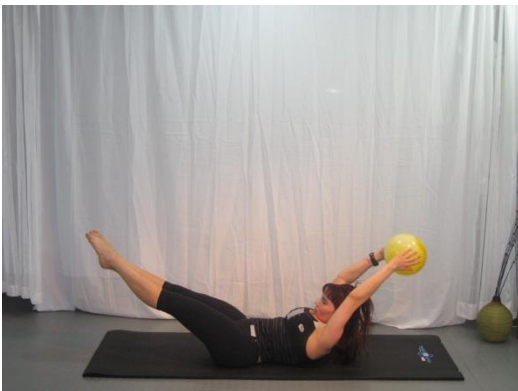
#### 15. Double leg stretch

En el double leg stretch, iniciamos con el tronco flexionado, ambas piernas flexionadas a un ángulo de 90º de la articulación de la cadera aproximadamente. Cabeza y cuello flexionados conservando un puño de distancia entre el mentón y el pecho.

Iniciamos sosteniendo el miniball en la cercanía de las rodillas y con manteniendo los codos en extensión.

Inhalamos llevando los brazos hacia atrás y las piernas hacia adelante y extendiendo las rodillas.

Se debe evitar arquear la zona lumbar y no bajar la cabeza mientras los brazos se llevan hacia atrás. Y regresamos inhalando.



#### 16. Single straight leg stretch

Para las tijeras o el single straight leg stretch, sostenemos el miniball al nivel del pecho, conservando los brazos en extensión. El mentón conservando la distancia de un puño en relación con el pecho.

Conservando el tronco en flexión y la cabeza y el cuello, realizamos las tijeras alternas.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## Forma 2 del criss cross



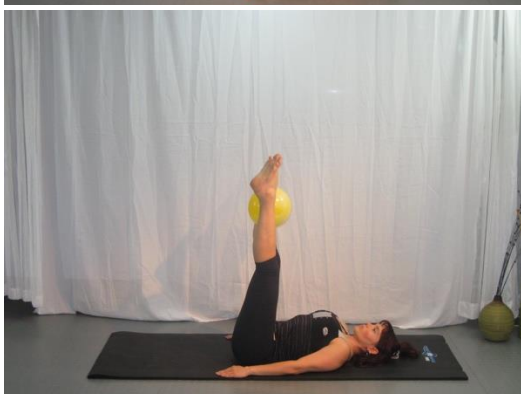
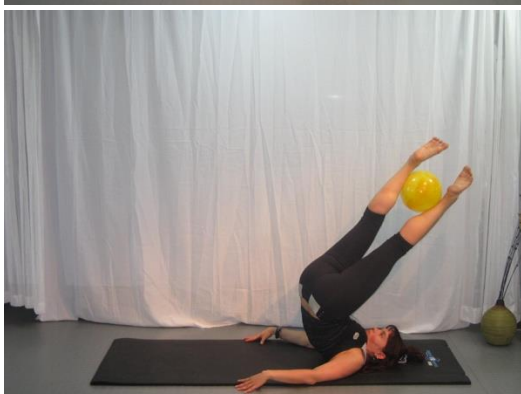
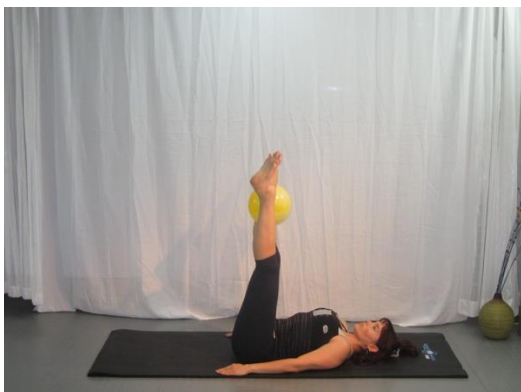
Ahora veamos esta otra variante, en donde iniciamos con el tronco flexionado, las piernas en posición de 90º y sostenemos el miniball entre los codos y las rodillas, quedando todo el cuerpo flexionado o plegado. Ese es el punto de partida.

Seguidamente inhalamos para prepararnos y exhalamos realizando la rotación del tronco hacia un lado, dejando el miniball en contacto con un codo y una rodilla opuesta, al tiempo que la otra pierna se extiende hacia adelante y sin tocar el suelo con el pie. El brazo que queda libre se abre y conservando las manos detrás de la cabeza todo el tiempo.

Se regresa hacia el centro y se realiza el cambio hacia el otro lado y en ningún momento el tronco baja, solo hasta terminar el ejercicio. Exhalar siempre al rotar al lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 22. Corks crew + corks crew con apoyo sobre la espalda.

El corks crew es un ejercicio demasiado retador para la fuerza de nuestro “powerhouse” y el miniball le agregará un toque mayor de dificultad, pues al intentar sostenerlo entre los tobillos, hará que se incremente el trabajo por el hecho de evitar que el balón se caiga y hará que las compensaciones con las piernas para elevarlas desde el abdomen se limiten, logrando enfocar el trabajo mucho más en nuestro centro de poder.

Iniciamos posicionando nuestro cuerpo de manera adecuada, apoyando nuestra espalda en el suelo, de manera que se respeten las curvaturas naturales de nuestra columna vertebral, conservando los brazos extendidos hacia los lados de las caderas y procurar por mantenerlos firmes.

Los hombros siempre deben de mantenerse hacia abajo y la cabeza estando apoyada de manera consciente sobre el hueso occipital, quedando además el mentón paralelo al suelo.

Las piernas con las rodillas extendidas, con las caderas en un ángulo de 90° y sosteniendo el balón en los tobillos. A este nivel el hueso sacro debe de estar impreso en el suelo y con la curvatura lumbar en neutro, es decir, conservándose en su punto perfecto.

Al elevar las piernas, hay que hacerlo desde los músculos abdominales y evitar realizar el esfuerzo en los brazos y mucho menos tensionar el cuello o elevar los hombros. Aclaro que este es un ejercicio avanzado y requiere de mucho control.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### Variante en la espalda



Veamos ahora esta variante del ejercicio con el miniball debajo del sacro, lo cual facilitará el movimiento y lo consideramos como una regresión para este ejercicio.

Apoyamos el miniball debajo del sacro, y extendemos los brazos a los lados del tronco, de tal manera que con las manos podemos agarrar el miniball.

Iniciamos entonces con las piernas extendidas por encima del abdomen, quedando aproximadamente a 90° de flexión en la articulación de la cadera.

Nos aseguramos de que la cabeza esté bien posicionada, con el mentón paralelo a la pared y con los hombros hacia abajo bien lejos de las orejas.

El ombligo hacia la columna vertebral y no nos debemos olvidar del piso de la pelvis, el cual debe de estar hacia adentro y hacia arriba, quedando activo todo el tiempo.

Se inhalando llevando las piernas juntas hacia un lado, manteniendo los pies juntos todo el tiempo.

Al llevar las piernas juntas hacia el lado y al llegar hasta el punto en donde podemos seguir controlando el movimiento y sin que los hombros se levanten y en especial el hombro del lado opuesto, realizamos una leve rotación de la columna lumbar y de la pelvis hacia ese lado al cual estamos llevando las piernas juntas.

Seguidamente y una vez hemos alcanzado ese punto máximo de inclinación y rotación con control, vamos llevando las piernas rectas hacia el centro, quedando alineados con todo el cuerpo, en una línea recta.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 23. Swan –dive

Para este ejercicio estaremos boca abajo con las piernas extendidas y juntos, apoyando el empeine del pie en el suelo. Los brazos extendidos hacia delante de la cabeza y las manos sobre el miniball. Conservando el mentón paralelo a la pared, para que la cabeza quede alineada con toda la columna.

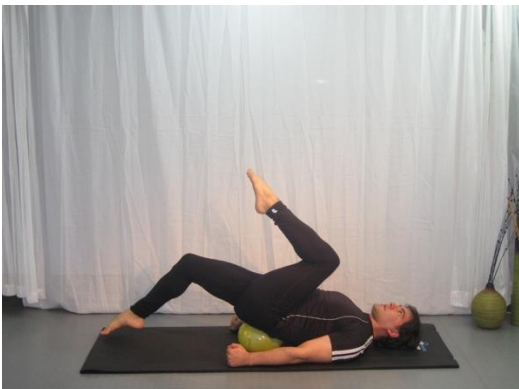
Inhalamos para prepararnos y exhalamos realizando una extensión de la columna cervical y dorsal, de tal manera que la cabeza siga alineada y no hacia atrás. Los codos se flexionan y se ruedan las manos sobre el miniball. Conservar ombligo hacia la columna todo el tiempo. Realzamos 10 repeticiones de este ejercicio y no olvidar apretar los glúteos al realizarlo.



### 24. Scissors hips up –apoyo de balón en la espalda

Apoyando el miniball sobre el hueso sacro, realizamos las tijeras y lo consideramos como una regresión hacerlo sobre el miniball.

Vamos iniciando a pies juntos y por encima del abdomen y luego alternamos las piernas vigorosamente y realizamos 10 repeticiones en total. Inhalar y exhalar fluido.



### 25. Bycycle hips up –apoyo de balón en la espalda.

Para este ejercicio usaremos también el miniball debajo del sacro, lo cual facilita la ejecución de este. Y nos disponemos a realizar este movimiento de bicicleta con 5 movimientos en una dirección y 5 en la otra, tratando de hacer los movimientos tan amplios como sea posible.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 27. Helicóptero.

Para el helicóptero, apoyaremos de igual manera el miniball debajo del sacro y nos aseguramos de tener bien apoyadas las manos a los lados del tronco y con los codos bien extendidos. Los hombros deben de estar siempre hacia abajo, alejados de las orejas y con el mentón paralelo a la pared.

Las piernas estarán elevadas por encima del abdomen, con las rodillas extendidas y los pies juntos.

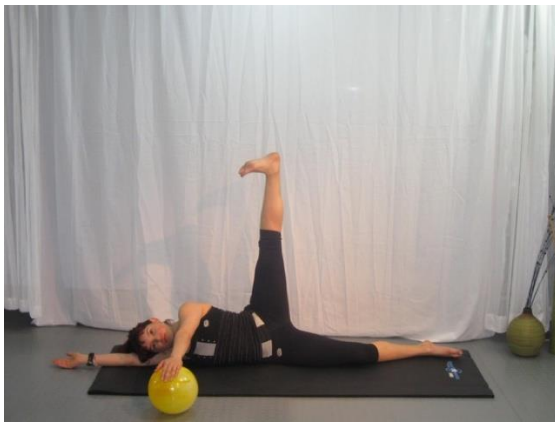
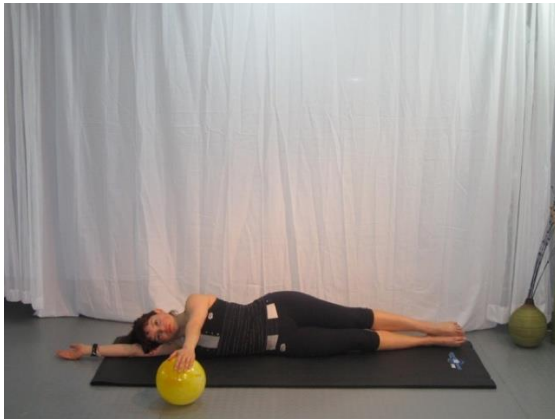
El ombligo hacia la columna durante toda la ejecución del ejercicio.

Iniciamos inhalando por dos tiempos y realizando dos tijeras amplias con las rodillas extendidas, y seguidamente rotamos las piernas exhalando en dos tiempos, y en forma de las aspas de una hélice 2 veces y volvemos hacia el centro quedando nuevamente en posición de tijeras. Pero esta vez, quedan las piernas en una posición diferente a la inicial, de tal manera que la pierna que inició hacia el pecho, ya estará hacia abajo.

Se debe inhalar y exhalar de forma fluida durante la ejecución del ejercicio, el cual nos facilitará la movilidad en las caderas.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

### Patada hacia el lado

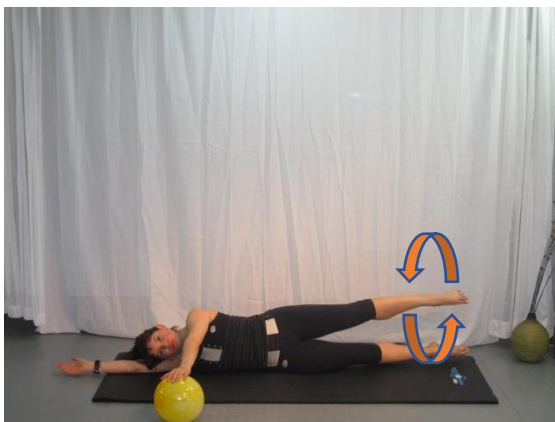


Continuando con la anterior postura, ya descrita en el ejercicio anterior, nos disponemos a realizar las elevaciones laterales de la pierna.

Inhalamos siempre para prepararnos y exhalamos realizando la elevación lateral de la pierna, la cual deberá realizar únicamente hasta donde se mantiene el control del cuerpo, evitando que la zona que queda hacia debajo de la cintura, entre en contacto con el mat, para lo que se deberá mantener además la posición neutral de la pelvis, y evitar que colapse hacia el lado.

Se puede iniciar el movimiento de elevación de la pierna, con el pie en punta y elevarlo en flexión dorsal o flex. Realizamos 10 repeticiones para este ejercicio. Y evitar que la pelvis se rote hacia atrás.

### Pequeños círculos



Para este siguiente ejercicio, conservaremos la misma postura y realizaremos los movimientos circulares con la pierna extendida, lo cual activará los músculos glúteos de una manera muy efectiva.

Realizamos 10 repeticiones como máximo para cada dirección. Y evitamos realizar unos círculos demasiado grandes.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



31. Side bend (Flexión lateral con balón en el costado) + plancha lateral sobre el balón + modificaciones para el trabajo de oblicuos.



Vamos ahora con este trabajo para los músculos oblicuos internos principalmente y en el ejercicio anterior del teaser modificado con rotación de tronco, trabajamos los músculos oblicuos externos.

Nos ubicamos de lado y apoyando la zona lateral del abdomen sobre el miniball, con la pierna que queda arriba extendida y la pierna que queda abajo flexionada. Ambos

brazos estarán extendidos hacia los lados y al nivel de los hombros.



Iniciamos con el brazo que queda abajo en apoyo y el tronco hacia abajo. Inhalamos y exhalamos realizando la flexión hacia arriba.

Realizamos 10 repeticiones y tratamos de evitar que la pierna que queda arriba se levante y mantendremos el ombligo hacia la columna todo el tiempo, además del piso de la pelvis activo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## A dos brazos



Ahora veamos el trabajo con apoyo de las dos manos sobre el miniball. Tronco erguido y la mirada hacia adelante, con ambas manos apoyadas sobre el miniball y con los codos extendidos. El tronco estará en una rotación externa hacia el lado del miniball, el cual se encuentra a un lado de la pierna que se encuentra adelantada. Y hacia ese lado realizaremos el desplazamiento.



Inhalamos desplazándonos hacia el lado, rodando los antebrazos sobre el miniball y realizando la flexión e inclinación del tronco hacia adelante. Rodamos hasta el nivel de los codos y evitamos elevar la pierna de atrás. Exhalamos regresando al punto de partida y realizamos 10 repeticiones para cada lado.

Flexibilizamos columna y liberamos los músculos dorsales anchos y fortalecemos los oblicuos.

## Ejercicios con aro o ring



## Standing arm work (Trabajo de pie para brazos)



Fase 1



Fase 2

### 1. Abduction (Trabajo del deltoides medio con codos flexionados)

Inspira para preparar el movimiento en fase 1

Espira para ejecutar el movimiento en fase 2

**Propósito:** preparar la abducción del hombro y estabilidad escapular.

Tomamos el aro por las carillas externas y lo sostenemos con los talones de las manos. Con los codos flexionados y los hombros bien debajo de las orejas.

Se hace ligera presión hacia el centro del aro y, espirando, se separan los codos, realizando abducción del hombro.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

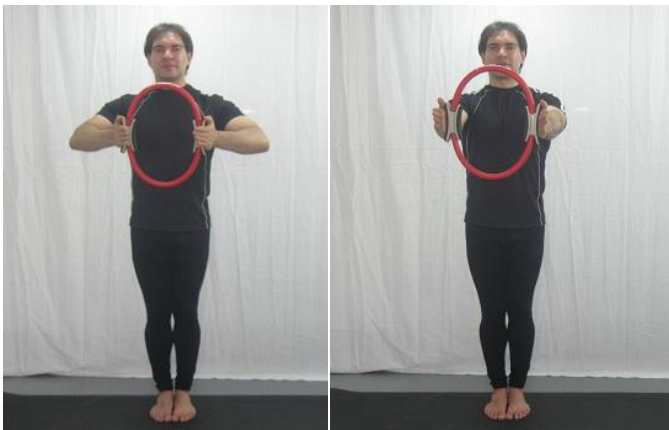
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



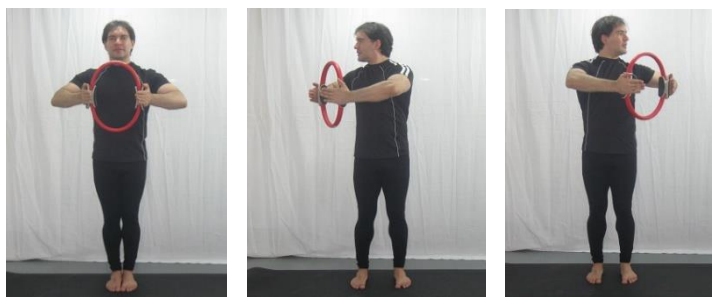
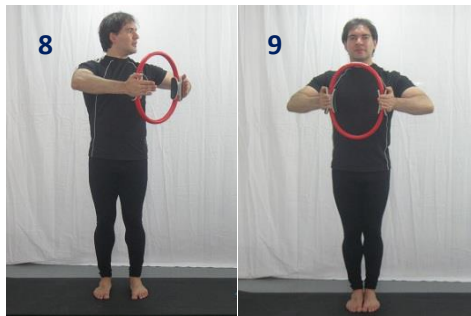
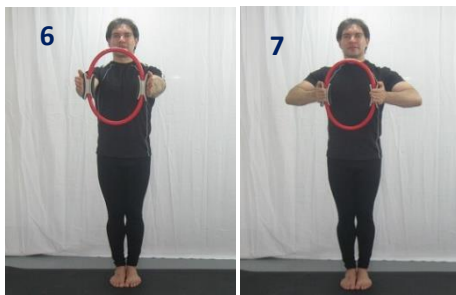
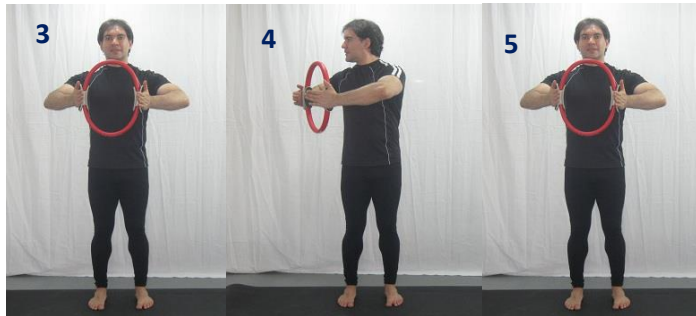
12. **Chest contraction**  
**(Contracción para pectoral)**  
**Presionar el aro al frente, al nivel de los hombros, con codos flexionados.**

Tomando el aro de las carillas externas, y con los codos hacia los lados, ejercemos presión hacia el centro, y no muy fuerte.



13. **Chest press (Presión hacia el pecho)** **extender los brazos y presionar al frente.**

Desde cerca del pecho, llevamos el aro hacia adelante, quedando los codos extendidos y al nivel del pecho y de los hombros. Exhalamos hacia adelante.



**14. Chest press + spine Twist  
(Presión hacia el pecho + giro de columna)**

**Ejecución:**

Inspira para preparar el movimiento con el aro cerca del pecho, exhala extendiendo los brazos alejando el aro del pecho, regresa inspirando y exhala girando a la derecha presionando el aro, inspira regresando al centro, espira extendiendo de nuevo hacia delante y regresa de nuevo inspirando al centro, para luego girar a la izquierda espirando y retornando al centro inspirando para comenzar de nuevo.

**Propósito:**

Estabilización escapular, fortalecer los pectorales y rotación de la columna vertebral, fortaleciendo multifidos, rotadores de la columna y oblicuos, principalmente los externos.

Debemos evitar rotar la pelvis en la ejecución de este ejercicio. Y no presionar el aro hacia el centro demasiado fuerte.

**15. Twist- presionando el aro y girando de lado.**

Realizamos la rotación lado a lado, exhalando hacia los extremos, y presionando el aro ligeramente hacia el centro.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



#### 24. Frog + press down

En cuclillas, con los talones juntos y elevados y en posición de "V", con ambas manos puestas en una de las carillas externas y la otra apoyada en el suelo.

Presionamos el aro exhalando y lo hacemos de manera uniforme para que no se ladee.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Supine work (Trabajo acostado boca arriba)



### 33. Up straight arms (Brazos rectos hacia arriba y atrás)

Estamos acostados de cúbito supino, con las piernas juntas y las rodillas flexionadas. Buscamos mantener nuestra columna, de tal manera que respetemos sus curvaturas naturales y mantener, sobre todo, la posición neutral de la pelvis. Sostenemos el aro por encima del pecho, con los codos extendidos y tomando el aro desde sus carillas externas, y con los dedos de la mano extendidos y juntos. Vamos llevando los brazos rectos hacia atrás y presionando un poco el aro hacia el centro. Inhalamos hacia atrás y exhalamos hacia adelante. Aprendemos a posicionar la caja torácica.

### 34. Scapular protraction (Protracción escapular).

En posición supina, con los brazos extendidos encima del pecho. Inhalar alejando las escápulas del suelo, y sin flexionar los codos y conservando los hombros alejados de las orejas tanto como sea posible.

### 35. Scapular retraction (Retracción escapular).

Continuamos con los hombros hacia abajo, tanto como sea posible, y proseguimos con el descenso de las escápulas lo más posible y sin flexionar los codos.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



#### 46. Rolling like a ball

Para este ejercicio, vamos a sostener el aro de sus carillas externas, con los talones de las manos, dejando los dedos extendidos y juntos.

Las piernas se mantendrán flexionadas y con todo el cuerpo plegado.

Los brazos se mantendrán rectos y en la misma posición.

Será todo un reto para nuestro “power house”.

Vemos esta otra variante, llevando el aro entre las rodillas y apoyando las carillas internas del aro justo por encima de ellas.

Esta variante será más exigente, ya que se activarán mucho más los músculos aductores del muslo y mantener el balance del cuerpo sobre los isquiones y sin dejarnos caer, será todo un reto.

El aro no se debe de mover de esa posición, y trataremos de mantener las piernas también en la misma posición y así, al rodar hacia atrás sobre los hombros, el aro no hará contacto con nuestra cara. Lo cual es muy importante, pues evitaremos golpearlos con él.

Use el poder de su centro, de su “powerhouse”, para controlar el movimiento del cuerpo.

En este ejercicio los músculos abdominales se activarán muchísimo más.



#### 47. Single leg stretch

Para este ejercicio mantendremos el aro por encima del pecho, tomándolo por sus carillas externas y con los talones de las manos.

Realizamos el trabajo de alternancia de las piernas, conservando la flexión del tronco.



#### 48. Double leg stretch

Para este ejercicio sostenemos el aro de igual manera que para los anteriores ejercicios y esta vez, partiendo de tener ambas piernas flexionadas y hacia el pecho, saliendo de la posición de 90º de flexión de las caderas y con el aro por arriba de las piernas.

Inhalamos llevando los brazos rectos hacia atrás, mientras sostenemos el aro con las manos y sin dejar apoyar la cabeza, conservando la flexión del tronco, extendemos en simultanea ambas piernas hacia adelante y sin apoyarlas en el suelo. Y haremos esto sin dejar arquear la zona lumbar, debiendo quedar ésta en apoyo todo el tiempo.



Al retornar exhalaremos, y meteremos ambos pies entre el aro y extendemos las rodillas, conservando la cabeza, el cuello y el tronco en flexión.



Realizamos 10 repeticiones.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 52. Close leg rocker (Balancin piernas extendidas)

Para este ejercicio vamos a apoyar ambos pies en una de las carillas internas, mientras que sostenemos con ambas manos el aro del otro extremo.

Tenemos ambas piernas con las rodillas extendidas y juntas; sentados y con la columna erguida; y las piernas levantadas del suelo.

Activamos todo el tiempo nuestro "Powerhouse" y realizamos el balancín llevando el cuerpo hacia atrás, de tal manera que rodamos hasta el nivel de los hombros, y seguidamente volvemos a la posición de partida. Realizamos la exhalación al regresar e inhalamos al ir hacia atrás.



### 53. Open leg rocker (Balancin piernas abiertas)

Para el balancín con las piernas abiertas, vamos a sostener el aro en un punto más arriba por encima de los tobillos mediales, y apoyándolo por sus carillas externas.

Estaremos sentados, con la columna erguida y las rodillas extendidas y levantadas del suelo.

Agarramos las piernas por fuera, por arriba de los tobillos, y activamos nuestro "Powerhouse", y luego inhalando, vamos rodando hacia atrás, apoyando el sacro, la zona lumbar, la zona dorsal, y rodamos hasta los hombros y retornamos a la posición de partida exhalando.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### 56. Estiramiento de cadera en 3 pasos

Primeramente, colocaremos la pierna centrada; manteniendo la rodilla extendida y con el aro apoyado en el pie, de tal manera que nos va a permitir, realizar tracción a la pierna y nos servirá de ayuda para realizar más fácilmente el ejercicio.

En esta primera posición, haremos énfasis en los músculos isquiotibiales.



En la segunda posición, agarraremos el aro con la mano contraria a la pierna a la cual le estamos aplicando el estiramiento. Y la dirección a la cual la vamos a llevar es hacia adentro, lo cual nos permitirá alargar la zona de la banda iliotibial, es decir, la zona lateral del muslo.

En la tercera posición, sostenemos el aro con la mano de la pierna a la cual le estamos dando el estiramiento, y al abrir la pierna, estamos elongando la zona de los músculos aductores del muslo.



El brazo de apoyo se abre a un lado y se evita levantar la nalga de ese lado.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



### **58. Side lying legs (Adduction) Aro en tobillos, el de arriba presiona abajo**

Con la cabeza apoyada en el brazo que queda abajo y manteniendo el codo flexionado, y apoyando el brazo que queda arriba en el suelo. Ambas piernas estarán extendidas y apoyaremos el aro justo por arriba de los tobillos mediales por sus carillas externas.

Inhalamos para prepararnos y exhalamos realizando presión hacia el centro del aro, lo cual permitirá enfocar el trabajo sobre los músculos aductores de los muslos. Y tendremos en cuenta que, apoyando las manos por detrás de la cabeza, será más exigente.



### **59. Side leg lift (Abduction) Aro por fuera, tobillos y piernas juntas por dentro, la pierna de arriba presiona.**

Partiendo de la misma posición de cúbito lateral, con las piernas extendidas y la cabeza apoyada en el brazo que queda abajo. Esta vez tendremos las piernas por dentro del aro, apoyando los tobillos externos en las carillas internas del aro.

Esta vez realizaremos apertura, generando una presión externa hacia el aro, lo cual estimulará a los músculos abductores de la cadera, siendo esto ideal para fortalecerlos.

En todos realizaremos de 10 a 15 repeticiones.

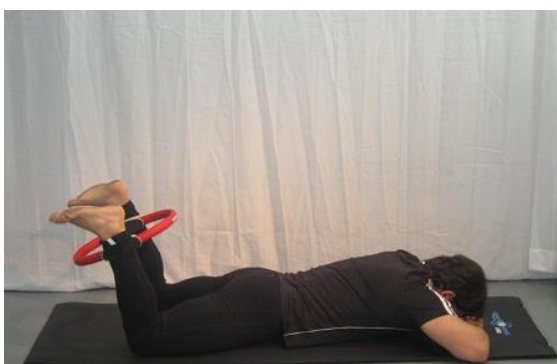
**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Prone work



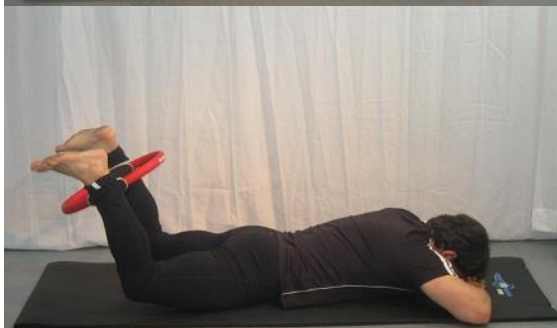
### 61. Adduction

Acá estando de cúbito prono, con las piernas extendidas y el aro entre las piernas, apoyado por sus carillas externas, justo por arriba de los tobillos mediales. Los muslos levemente despegados del suelo. Presionamos al centro y activamos glúteos y aductores del muslo.



### 62. Grasshopper (Muslos arriba + aducción con rodillas flexionadas)

Desde de cúbito supino, con las rodillas flexionadas a 90º, el ombligo hacia la columna vertebral y generando un espacio entre el abdomen y el suelo; los codos flexionados y con una mano sobre la otra, apoyamos la frente sobre las manos.



El aro entre las piernas y apoyado justo por arriba de los tobillos. Inhalamos y exhalamos generando presión hacia el centro del aro. Luego tratamos de despegar los muslos del suelo haciendo presión al aro. Acá activamos los glúteos y los aductores del muslo.



Realizamos 10 repeticiones con elevación de los muslos y al final, realizamos 10 presiones al aro hacia el centro y conservando los muslos despegados del suelo.

Conservar el ombligo hacia la columna vertebral todo el tiempo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



Para esta otra variante, tendremos el aro entre las piernas y lo apoyamos justo por encima de los tobillos mediales.

Los brazos estarán pegados a los costados laterales y con los codos flexionados.

Las manos apoyadas en el suelo y no olvides mantener los hombros bien abajo y alejados de las orejas.

La mirada está hacia el suelo, quedando la cabeza alineada con la columna vertebral.

Inhalamos realizando extensión de la columna y vamos extendiendo los codos, procurando no apoyarnos demasiado en las manos.

Luego nos balanceamos hacia adelante, de tal manera que los muslos se despegan del suelo y las manos también se despegan del suelo. Repetimos esta acción de extender, subir y balancear adelante por 10 veces.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

uniforme y rectilínea. Activamos el abdomen llevando el ombligo hacia la columna vertebral.



En la segunda variante, el enfoque será más hacia los músculos serratos anteriores y estaremos con las piernas extendidas, las rodillas despegadas del suelo, los apoyos en los dedos de los pies y con una mano apoyada en el suelo y con el codo extendido; mientras que la otra mano estará sobre el aro, apoyada en una de sus carillas externas, mientras la otra está sobre el suelo. Con el codo extendido, inhalamos y al exhalar realizaremos la presión al aro hacia abajo y buscaremos mantener el balance del cuerpo y evitar que la cabeza se baje. Realizamos 10 repeticiones para cada brazo.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



recargar el peso del cuerpo hacia ese lado, haciéndolo de tal forma que las cargas quedan equilibradas.



Al realizar la flexión lateral, el brazo libre se eleva recto y por encima de la cabeza, conservando el hombro hacia abajo, mientras vamos realizando presión sobre el aro al inclinarnos.

Retornamos hacia el centro y mantenemos el brazo recto y por encima de la cabeza, y a partir de ahí continuamos realizando el ejercicio de inclinación lateral y lo hacemos por 10 veces cada lado.



El mismo ejercicio se puede realizar con una pierna flexionada adelante y con el talón hacia la ingle, mientras la otra se lleva hacia atrás y con la rodilla igualmente flexionada.

En la siguiente forma para este ejercicio, trabajaremos ahora la rotación del tronco, y partiremos de la misma posición, solo que esta vez, el brazo libre estará recto a nivel del hombro y con la mano con la palma hacia abajo y con los dedos de la mano extendidos y juntos.



Inhalaremos para preparar el movimiento y exhalaremos realizando la rotación del tronco, y nos acercaremos con esta mano libre hacia el aro.

Conservaremos los hombros hacia abajo, lo más alejados posible de las orejas y realizaremos una ligera presión al aro hacia abajo. Realizaremos 10 repeticiones para cada lado.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



columna y al tiempo vamos presionando el aro hacia abajo. Teniendo en cuenta que, al inclinarnos, debemos de equilibrar las cargas uniformemente y evitar que el brazo se pegue a la cabeza. Realizamos 10 repeticiones para cada lado y el énfasis será el fortalecimiento del oblicuo interno.

## Ejercicios de Mat de Nivel Avanzado y Fuera del repertorio Universal de la serie 34 de Pilates Mat



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



2. **Thigh stretch (Estiramiento de muslo)** De rodillas solo se flexionan las rodillas moviéndose en bloque hacia atrás.



Para este ejercicio estaremos arrodillados, con las piernas al ancho de las caderas y con los pies apoyados por el empeine. En la fotografía se aprecian los dedos del pie en apoyo, lo cual es opcional.

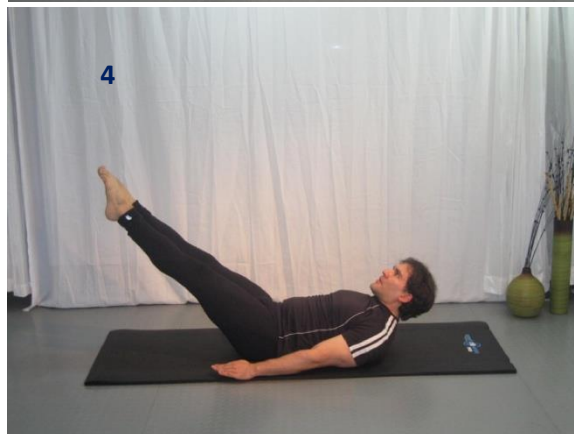
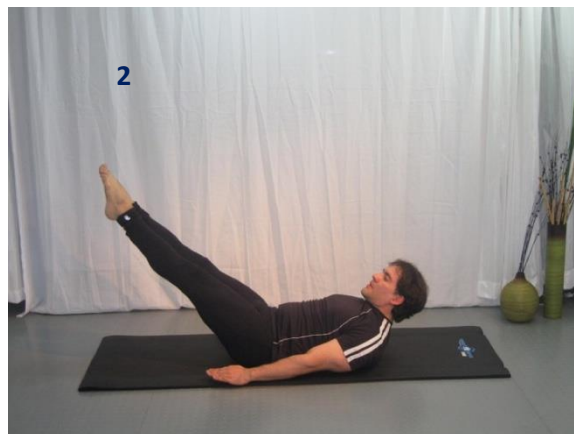
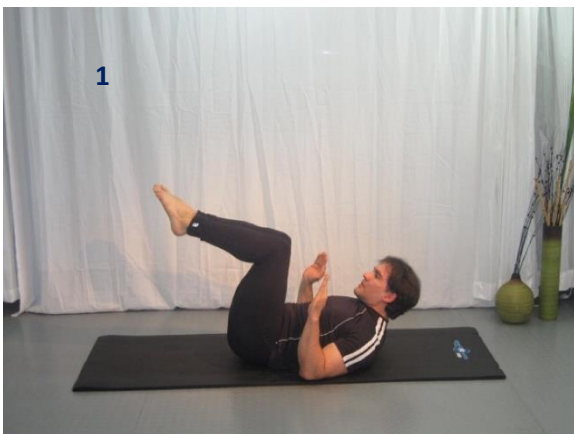
Tendremos los brazos rectos y al nivel de los hombros; con los dedos de la mano extendidos y juntos. La mirada estará hacia adelante y con el mentón paralelo al suelo.

Inhalamos yendo hacia atrás, pero con la flexión de las rodillas y no hiperextendiendo la columna lumbar, ni flexionando las caderas. Y lo haremos hasta donde tengamos capacidad. Esto es un trabajo excéntrico para el cuádriceps. Exhalaremos al regresar.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

#### 4. Coordination



Iniciamos en posición supina, con las piernas a 90º de flexión de cadera; las rodillas estarán también a 90º de flexión; tendremos el tronco flexionado y la cabeza y el cuello flexionados, quedando el mentón a un puño de distancia del pecho. Tendremos los brazos en apoyo con el suelo y los codos estarán flexionados a 90º. Las palmas de las manos estarán orientadas hacia adelante y los dedos de las manos estarán juntos y extendidos.

El ombligo estará hacia adentro todo el tiempo y no olvidar la activación del piso de la pelvis.

Inhalaremos para preparar el movimiento y exhalando vamos extendiendo los codos y las rodillas al mismo tiempo, y llevando las piernas hacia adelante, de tal manera que queden a unos 60º de flexión de las caderas aproximadamente.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



## 5. Back stroke (brazada de espalda)

Para este ejercicio iniciaremos desde la posición de 90° de flexión de las caderas y de 90° grados flexión de las rodillas. El tronco estará flexionado hasta la zona dorsal y tendremos la cabeza y el cuello flexionados, de tal manera que el mentón quede a un puño de distancia del pecho.

Tendremos los codos flexionados y apuntando hacia afuera, y las manos estarán apoyadas una sobre la otra, con los dedos de las manos extendidos y juntos. Las palmas de las manos quedarán apuntando hacia adelante, y las manos quedarán al nivel de la frente con un ligero contacto.

Inhalamos para preparar el movimiento y exhalamos realizando la extensión de los codos y de las rodillas, quedando las piernas un poco más debajo de los 90° de flexión de las rodillas y las manos quedarán al nivel de la frente. Debemos evitar bajar la cabeza.

Seguidamente y utilizando la misma exhalación de manera continuada, vamos realizando un círculo hacia afuera de manera simultánea, con los brazos y con las piernas, procurando que no sea muy amplio, o en realidad, hasta donde no se pierda el control de la zona lumbar, y procuramos porque esta permanezca apoyada todo el tiempo, impresa sobre el suelo.

Llegaremos hasta juntar las piernas, y como vemos en la fotografía, las caderas están aproximadamente a 60° de flexión.

Regresaremos a la posición de partida, y todo este proceso se realizó en exhalación. Retamos al transverso abdominal.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## 7. Short Spine



El Short Spine es un ejercicio que se realiza usualmente en el Reformer y que también puede ser ejecutado en el Cadillac o en la Torre.

Se inicia supino sobre el Mat, los brazos apoyados firmemente sobre el suelo, las piernas elevadas y los pies en plantiflexión, con los dedos de los pies apuntando hacia el techo, formando un ángulo de 90 grados en la articulación de la cadera.

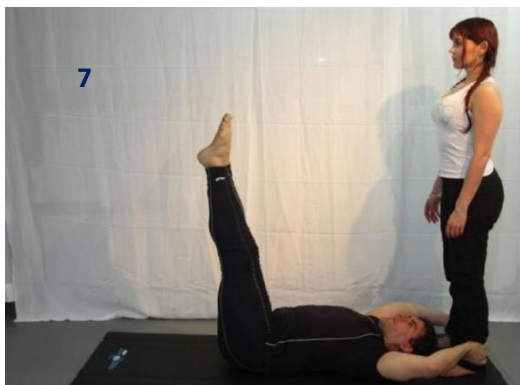
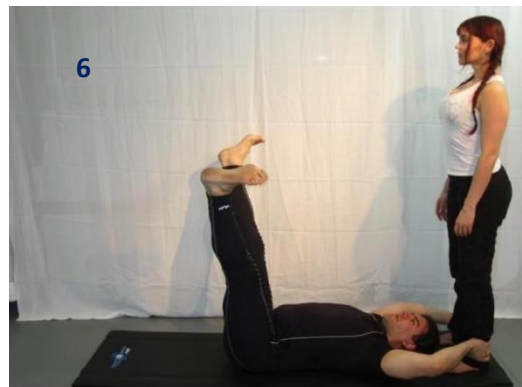
Se inhala para preparar el movimiento y exhalando se realiza una flexión de la pelvis y de la columna lumbar inicialmente, para luego realizar la elevación de las piernas, usando principalmente la fuerza de los músculos abdominales.

Una vez las piernas están elevadas por encima de la cabeza y conectando los talones, separando la punta de los pies "Posición V", se inhala de nuevo y se comienza el descenso de las piernas

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



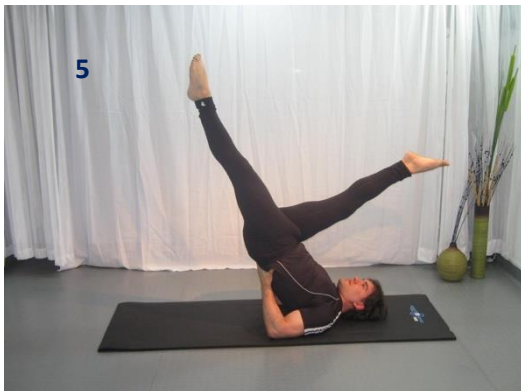
## 8. Long spine



El long Spine es un ejercicio que se puede realizar tanto en el Reformer, como en la Spring board, Cadillac o en la Torre, en el cual se utiliza un punto de agarre, y para este caso en el suelo, podemos realizar ese punto de agarre, en las piernas de un compañero de entrenamiento, o sobre alguna barra o punto fijo en la pared o en el suelo.

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## 9. El helicóptero



De cúbito supino (Boca arriba) sobre el Mat, inspirar y elevar las piernas exhalando como en el ejercicio Jack knife o como en “La vela” de Yoga, luego sostener el cuerpo apoyando las manos sobre la espalda baja, con los codos cerrados para un mejor apoyo.

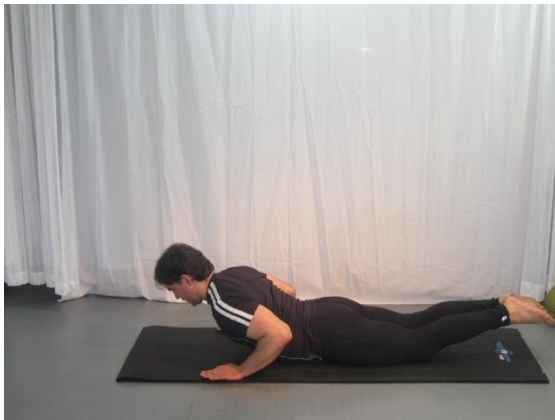
Una vez se está bien posicionado el cuerpo y estable, activando los músculos abdominales, se inicia separando las piernas haciendo una tijera,

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



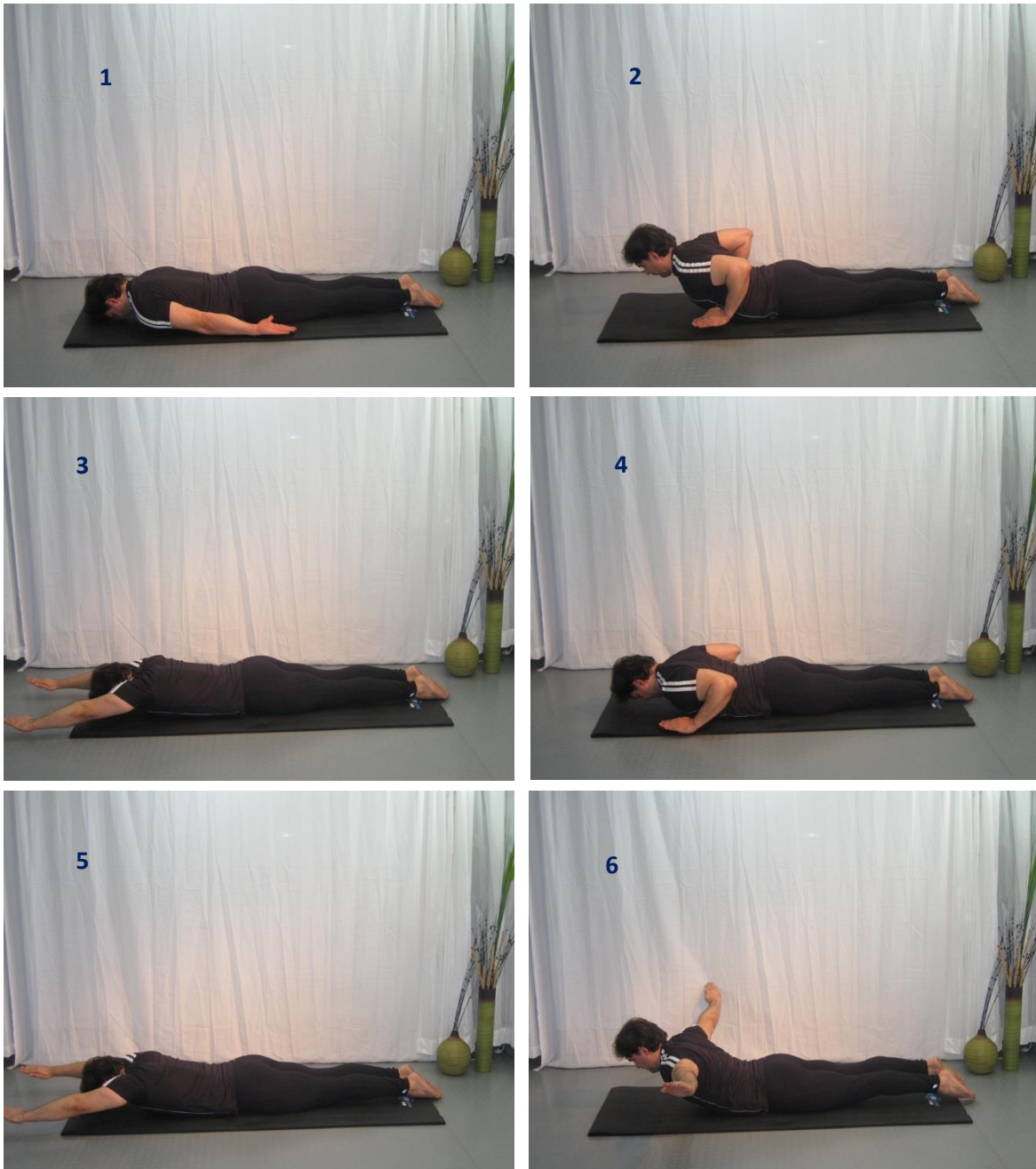
### 13. Grasshopper

De cúbito prono sobre el Mat, es decir boca abajo, con las piernas extendidas, los talones juntos y en posición "V", los codos flexionados con los brazos a los costados, las manos en apoyo sobre el Mat, a nivel de los hombros, la nariz rosando el Mat, y la cabeza alineada con el resto de la columna, glúteos y abdominales activos. Inhalar para preparar el movimiento, exhalar y flexionar las rodillas hasta 90 grados, conservando los talones juntos y pies en posición "V", luego exhalar y extender nuevamente las piernas, conservando una tensión muscular todo el tiempo. Seguidamente ir realizando una extensión de la columna, hasta 20 grados, de tal forma que las manos están en apoyo, pero solo asisten un poco el movimiento, ya que la fuerza la harán principalmente los músculos de la espalda, y al tiempo que se extiende la columna se realizan 3 golpes con los talones en exhalación, y se vuelve abajo para repetir el ejercicio. La extensión de la columna siempre se hace en alargamiento de cabeza y de cuello. Se realizan 3 a 5 repeticiones.

El propósito es el fortalecimiento de la espalda y la cadena muscular posterior.



## 14. Breast Stroke



Este es un ejercicio que se realiza en el Reformer, utilizando el “Long Box” o cajón largo, y en el suelo se puede hacer la versión de éste como se describe a continuación:

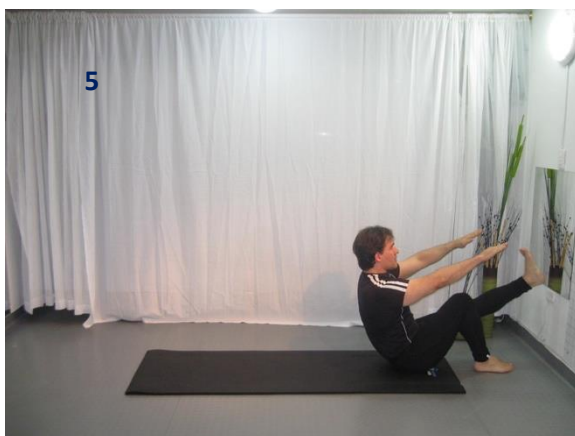
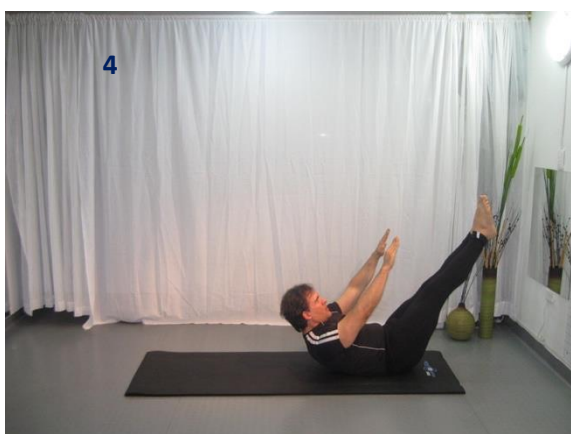
Ubicados de cúbito Prono (Boca abajo) sobre el Mat, con los brazos extendidos a los lados del cuerpo, con las palmas de las manos hacia arriba, la nariz rozando el Mat, columna alineada con la cabeza, abdominales activos con ombligo hacia la columna vertebral, inhalar para preparar el movimiento y exhalar realizando una extensión de la columna, de tal manera que se realiza

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

17. Rodar hacia delante y hacia atrás + variante a una pierna, a dos piernas + russian squat.

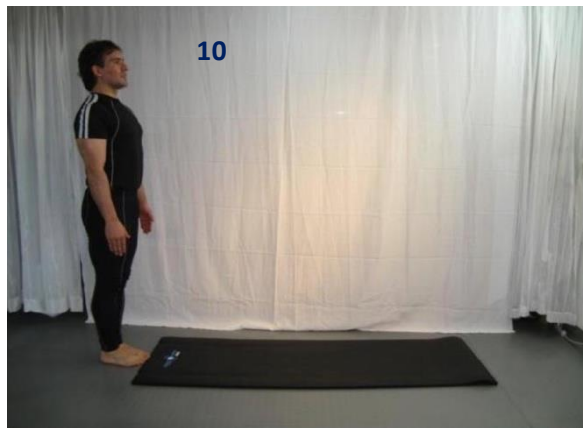
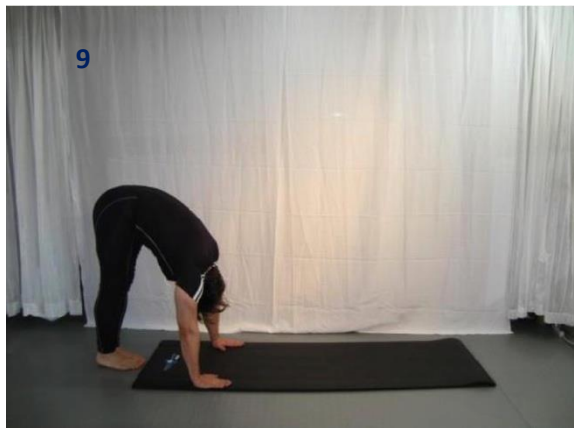


Partiendo de posición de pie, de frente al Mat, a pies juntos y con la mirada hacia el frente. Iniciar realizando un Roll – Down, flexionando la columna hacia delante, al tiempo que se extiende una pierna hacia atrás.

Se apoyan ambas manos en el suelo, y se continúa flexionando los codos y la pierna de apoyo,

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

evitando que esta toque el suelo, a su vez el cuello también, para luego rodar por la espalda superior hacia delante, de forma suave y coordinada por una línea media.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Concatenación de los diferentes ejercicios, ejemplos de rutinas y formas de combinar cada ejercicio.


Debemos elaborar una sesión de entrenamiento con secuencias lógicas y fluidas. Sí por ejemplo empezamos la sesión de pie, la terminaremos de pie; si la empezamos sentados la terminaremos sentados; y si por ejemplo la empezamos acostados, la terminaremos acostados. Pero también es posible realizar otras combinaciones, como, por ejemplo, Iniciar de pie y terminar acostados; iniciar sentados y terminar de pie; o también, iniciar acostados y terminar de pie. Son variadas formas en las que podemos iniciar y terminar nuestras clases.





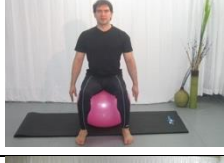




Toda sesión debe incluir un calentamiento, una fase central y una fase de relajación final. En el calentamiento se deben incluir ejercicios que nos preparen para la fase central o parte más exigente de la clase, en donde si hemos programado por ejemplo, intensificar el trabajo de equilibrio con ejercicios que nos exijan una gran estabilidad, como sería el trabajo a una sola pierna con ejercicios de balón, lo que haríamos en el calentamiento serían ejercicios que nos prepararan para esta actividad mayor, como alternar las piernas estando de pie, realizando pasos alternado, para luego realizar el ejercicio en una sola pierna.

También deberemos incluir ejercicios de movimientos globales articulares y en el caso del trabajo de los ejercicios de Pilates, deberemos incluir el trabajo inicial de respiración, acompañado de ejercicios que nos lleven al proceso de estabilización de los diferentes segmentos corporales, como es el caso de varios de los ejercicios que hemos planteado para los diferentes elementos.

Ahora veremos algunos ejemplos de rutinas con pequeños elementos:

**Rutina para una clase con Fitball para principiantes. Cada ejercicio se realiza por una serie de 10 a 15 repeticiones. Sesión de 30 a 45 minutos, ritmo de ejecución lento.**

Nro.	Nombre del ejercicio	Objetivo	Imagen
1	Familiarización con el balón, estando de pie, sentado, de rodillas. <i>Ver página 36</i>	Mejorar la confianza con el balón, sobre todo en principiantes	

2	Flexión lateral del tronco. Ver página 39	Alargamiento de la zona lateral del tronco. Preparatorio para la movilidad de la columna vertebral.	
3	Alineación neutral de la pelvis. Ver página 39	Enseñar la alineación neutral de la pelvis	
4	El reloj pélvico. Ver página 57	Estabilidad pélvica y lumbar.	
5	Entrada en el balón en supino. Ver página 41	Preparar al practicante para el ingreso en el balón en supino.	
6	Rebotes. Ver página 55	Trabajo dinámico, de activación de la musculatura central	
7	Tilt pélvico. Ver página 56	Trabajo de fortalecimiento de glúteos, zona lumbar y musculatura central. Trabajo activo del powerhouse.	
8	Side roll. Ver página 60	Trabajo de estabilidad dinámica sobre superficie inestable. Control del core.	
9	Hip flex bridge. Ver página 69	Desarrollar la estabilidad dinámica sobre superficie inestable.	
10	Twist manos pies juntos. Ver página 46	Afianzar la rotación de columna, desde el trabajo consciente del powerhouse.	

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**







**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Rutina para una clase con combinación de pequeños elementos, de nivel básico a intermedio. Cada ejercicio se realiza por una serie de 10 a 15 repeticiones. Sesión de 45 a 50 minutos, ritmo de ejecución lento.**


Nro.	Nombre del ejercicio	Objetivo	Imagen
1	Abducción de hombro	Preparación para la movilidad de los hombros, con enganche escapular. Realizamos la abducción evitando elevar los hombros.	
2	Offering	Preparación para la movilidad de los hombros, con enganche escapular. Realizamos la flexión de hombros, conservando el enganche.	
3	Arm push	Activación de la musculatura central, a partir de los movimientos de contracción con el aro.	
4	Scapular elevation	Preparación de los movimientos del hombro; enseñando su correcta posición. Reconocer que es arriba y abajo.	
5	Chest press + spine twist	Enganche escapular, movilización del tronco sin mover los brazos, y mantener el control de la pelvis. Enseñar el movimiento desde la zona central.	
6	Triceps press + roll down	Flexibilización de la columna vertebral, con activación de la musculatura central y activación del miembro superior.	

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

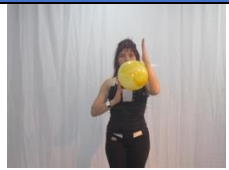





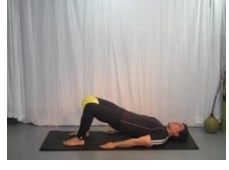


**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

30	Gran plie	Fortalecimiento de miembro inferior. Afianzamiento de la neutralidad de la pelvis.	
----	-----------	--	---

**Rutina para una clase con miniball, mancuernas y bastón, de nivel básico a intermedio. Cada ejercicio se realiza por una serie de 10 a 15 repeticiones. Sesión de 45 a 50 minutos, ritmo de ejecución lento.**

Nro.	Nombre del ejercicio	Objetivo	Imagen
1	Alternancia con brazos hacia arriba	Familiarización con el elemento. Calentamiento o activación general.	
2	Rodillo de pie	Calentamiento o activación general. Flexibilización de la columna vertebral.	
3	Twist de pie	Calentamiento o activación general. Flexibilización de la columna vertebral.	
4	Plies con miniball entre rodillas	Concepto del neutro pélvico. Activación del miembro inferior	
5	Roll down	Activación y fortalecimiento de la musculatura central.	
6	Roll down con twist	Activación y fortalecimiento de la musculatura central. Énfasis en músculos oblicuos.	
7	Bridges con estabilización de rodillas	Favorecer la estabilidad de rodillas en el ejercicio puentes. Fortalecimiento de core, glúteos, aductores del muslo.	

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

## Elaboración de secuencias de movimientos

Fluir con los movimientos de manera lógica

Ya hemos visto en el apartado anterior, como realizar combinaciones de los diferentes ejercicios que acá se exponen en este libro y el propósito de los mismos; aclarando que estos son solo algunos ejemplos y que dependerá del instructor, el realizar más combinaciones de los ejercicios planteados y lograr conectarse con los objetivos y las necesidades de la población con la cual está realizando el trabajo. Teniendo en cuenta, además, que los ejercicios de la serie 34 universal de pilates Mat, deben ser desarrollados en el orden descrito, y que, en este libro, realizamos las adaptaciones a la serie, con los diferentes elementos planteados. Y no solo será el respetar el orden de la serie 34, sino también, el de aprender a adaptar los ejercicios a la población con la que estamos trabajando, teniendo en cuenta su nivel de preparación física, y poder realizar las regresiones necesarias a los ejercicios, o estar en capacidad de determinar si es adecuado o no, realizar determinado ejercicio con cierto tipo de persona.

Ahora bien, aparte de tener un orden lógico en las secuencias de los ejercicios y las combinaciones de los mismos, debemos tener en cuenta la fluidez y transición con la que nos movemos de un ejercicio a otro, de tal manera que le demos al cuerpo un estímulo adecuado, logrando integrar los planos del movimiento y la fluidez en diferentes direcciones.

Es así como, por ejemplo, si realizamos una flexión desde la cabeza; luego trabajaremos la flexión del cuello; seguidamente podríamos realizar las rotaciones en ambas direcciones, y luego las flexiones laterales de la columna cervical; seguidamente realizaríamos la flexión desde la cabeza, luego en el cuello y seguidamente en la columna dorsal, para luego llegar hasta la flexión de la columna lumbar, y finalmente realizar las extensiones de la columna vertebral. De esta manera estaríamos trabajando en varias direcciones, involucrando los diferentes planos del movimiento y además fluyendo de manera ordenada y lógica con los movimientos.

Un ejemplo de un trabajo sin fluidez sería: Iniciar con flexión de la cabeza y luego hacer la flexión de la columna lumbar, sin tener en cuenta las flexiones de la columna cervical ni de la dorsal.



**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

**Página no  
disponible en  
versión de  
prueba**

# PILATES CON PEQUEÑOS ELEMENTOS Y EJERCICIOS DE MAT AVANZADOS

El siguiente material ha sido desarrollado como una guía para el instructor de Pilates que quiere complementar su nivel de experiencia en el perfeccionamiento de su práctica profesional y le puede servir a una persona para que conozca los diferentes ejercicios que se manejan en Pilates a nivel avanzado y con elementos.

Se trabajan ejercicios dentro y fuera del repertorio universal del Método Pilates Mat, a través de Fitball. Bandas elásticas, pequeños accesorios como mancuernas, bastones, el aro de Pilates, miniball y ejercicios de Pilates Mat de nivel avanzado fuera del repertorio universal.

El método Pilates o contrología como lo llamaba su creador se desarrolla de 3 maneras diferentes. El Mat o trabajo de piso, con pequeños aparatos o implementos como lo son los balones, los elásticos, los aros etc. Y el trabajo de Pilates estudio con diferentes equipos como el reformer, el cadillac etc.

Veremos ejercicios de Pilates Mat o de suelo, de nivel intermedio ha avanzado y en especial con pequeños elementos tales como: Balón Suizo, mini ball, bandas elásticas, mancuernas, pole o barra de pilates, ring o aro de Pilates, Foam roller o rodillo de espuma, con un nivel básico, intermedio hasta avanzado.

Los ejercicios que se conocerán son los desarrollados originalmente por el señor Joseph Pilates. Sin embargo, se practicarán y desarrollarán algunas modificaciones hechas a los ejercicios por las diferentes escuelas que existen en la actualidad.

Es importante conocer previamente la técnica original, antes de poder hacer cualquier variante a los ejercicios.

Se conocerá a fondo la esencia de la técnica, la cual podrá ser aplicada con diferentes sistemas de entrenamiento y en la vida cotidiana.

El Pilates es un sistema de entrenamiento que pretende mejorar la fuerza y la flexibilidad al mismo tiempo sin lastimar al cuerpo y que le devuelva toda su vital y energía.