

# PROGRAMA DE EJERCICIOS PILATES

## Postura y alineación corporal

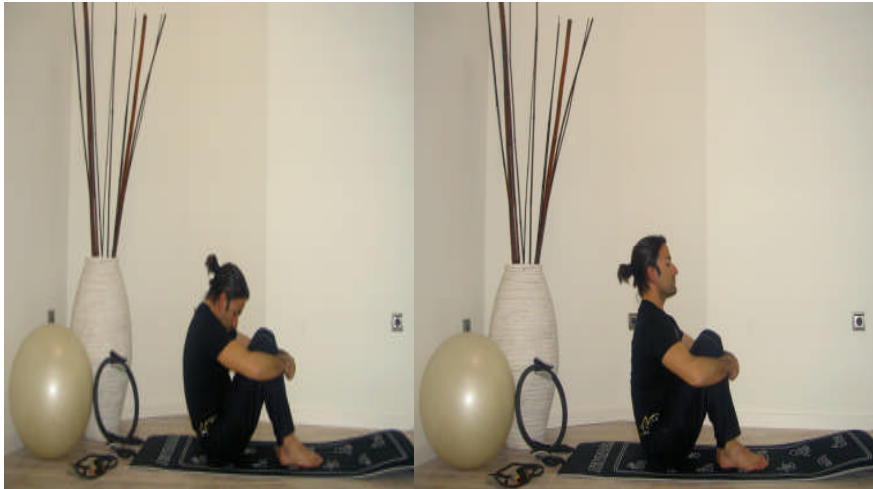
Puntos a revisar:

### 1. Posición de pie



- Pies en paralelo, repartir el peso uniformemente
- pelvis en posición neutral, ombligo hacia dentro
- Columna erguida, levantando todo el cuerpo hacia la coronilla
- Elevar pecho, bajar las escápulas hacia la cadera
- Brazos a ambos lados, cuello estirado
- Barbilla paralela al suelo, vista al frente.

## 2.Sentado



- Cuello en extensión neutral, cabeza alineada con el resto de la columna
- Hombros hacia abajo en depresión natural
- Fijar las escápulas ampliando los hombros hacia los lados
- Hombros alineados sobre las caderas
- Caja torácica halando hacia el hueso pubico (sin expandirse)
- Contracción y control de los músculos abdominales y del piso pélvico.

### 3. Tumbado en posición supina



- Cuello en extensión neutral, cabeza en alineada.
- Hombros hacia abajo (en depresión natural)
- Fijar las escápulas
- Caja torácica halando hacia el hueso púbico (sin expansión exagerada)
- Contracción y control de los músculos abdominales y del piso pélvico (concepto de ombligo hacia la espina)
- Empujar la espalda hacia la colchoneta cuando las piernas estén levantadas del piso.

## 4. Cuadrupedia



- Cuello en extensión neutral, cabeza alineada con el resto de la columna
- Hombros hacia abajo en depresión natural
- Hombros en ligera rotación externa alineados con los codos
- Rodillas alineadas con las caderas
- columna en posición neutral
- Contracción y control de los músculos abdominales; empujando hacia adentro. Contracción abdominal hipopresiva.

## 5. Tumbado en posición prono.



- Cuello en posición neutral
- Dedos de las manos dirigidos hacia los pies
- Hombros relajados y en depresión natural
- Empujar la pelvis hacia el piso
- Empujar el ombligo hacia adentro y lejos del piso
- Inhalar al levantar el cuerpo del piso
- Exhalar al regresar el cuerpo al piso

### **La conexión Dorsal ancho Trapecio:**

Existe un antagonismo entre los músculos trapecio (porción superior) y el dorsal ancho, la cual tiene una implicación en el desarrollo del núcleo o centro corporal.

Si los hombros se elevan cuando se hace una flexión de tronco con extensión hacia delante, será porque están suplantando el trabajo, cuando lo ideal es que trabajen los abdominales.

Esto interfiere con la activación de los músculos del centro (Core), cuyo entrenamiento, tonificación y desarrollo se pretende alcanzar.

Lo recomendable es entrenar la musculatura de la espalda, sobre todo los dorsales, especialmente cuando se trate de abordar las series de abdominales más exigentes de Pilates.

1. En postura sentada sobre la silla, o sobre tu colchoneta, la columna bien erguida, elevar ambos brazos y configura con ellos una postura redondeada como si se estuviera abrazando un globo muy grande.



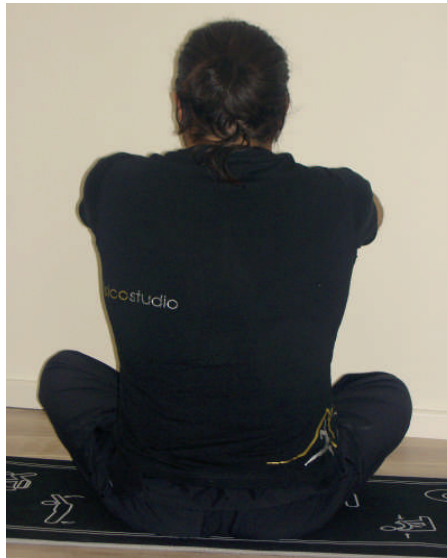
2. Elevar los brazos un poco más arriba del nivel de los hombros. Se notará cómo los hombros se elevan también: Esto se debe otra vez a los músculos trapecios superiores puestos en juego, intentando ayudar a levantar los hombros. ¿Y qué hacen los dorsales anchos mientras tanto?

En conclusión no están activados.

Para solucionarlo:

Mantener los brazos en la posición más alta, siempre en postura de abrazar un recipiente esférico, y procurar sentir que la cara inferior de cada brazo se apoya sobre una superficie plana.

Evidentemente los hombros ya no se elevan ni llegan hasta las orejas, pero los brazos siguen arqueados y sustentados. ¿De dónde proviene dicha sustentación?, de la activación de la espalda. Los músculos dorsales anchos han entrado en acción y trabajan en forma de tándem con los deltoides y otros músculos de los brazos y de la espalda para mantener los brazos en su lugar.



Con el trabajo anterior, los hombros están más relajados, al haber entrado en acción los dorsales. Hay que tener en cuenta que los hombros suelen hallarse habitualmente solicitados en exceso, de tanta sobrecarga. Es todo un alivio darse cuenta de que se dispone de un elemento que va a permitirnos controlar esa cuestión. Se puede utilizar para relajar la tensión de los hombros, tonificar y fortalecer los músculos de la espalda y de los costados, y reeducar, en suma, toda la musculatura paravertebral.

## 6). (Liberar la cadera).



Posición inicial: Tendido supino con pelvis neutra y rodillas flexionadas. Pies apoyados en la colchoneta paralelos y a la anchura de las caderas. Brazos apoyados a los lados con las palmas hacia abajo.

Ejecución: Inspirando realiza una rotación externa y aducción de la cadera dejando caer la pierna hacia el lado y desliza el pie para extender la rodilla. Espirando rota internamente la cadera mientras deslizas el pie para volver a flexionar la rodilla.

Realiza 2 o 3 repeticiones en este sentido y cambia el sentido del giro. Cambia de pierna.



Mantén en contacto continuo los pies sobre la colchoneta, realiza el movimiento suavemente liberando la cadera, estabiliza la pelvis en posición neutra durante el movimiento contrayendo el transverso abdominal.

Musculatura implicada: abductores y flexores de la cadera para realizar el movimiento. Tiene gran importancia el trabajo del transverso abdominal para estabilizar la pelvis y la columna lumbar.

Modificaciones:

Eleva una pierna mientras la otra queda semiflexionada aumentando la inestabilidad.

## **EJERCICIOS BÁSICOS DE PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO EN COLCHONETA:**

Los movimientos que se describen a continuación pueden ser utilizados como base para el resto de ejercicios, estos movimientos pueden ser incluidos dentro del calentamiento o la vuelta a la calma.

### **(Respiración).**



#### **Objetivo:**

Establecer la conexión entre el cuerpo y la mente. La respiración permite una mentalización adecuada para comenzar. Aumenta la conciencia y el entendimiento de una completa inhalación y exhalación por medio de las técnicas de exhalación forzada.

#### **Preparación:**

Tumbado en posición supina (boca arriba). Rodillas flexionadas y pies apoyados completamente en el piso. Cada una de las manos se ubica al lado del cuerpo o al lado de las costillas.

Ejecución: Inhale por la nariz (llevando el aire hasta el pecho) mientras mantiene el cuello y los hombros relajados. Sienta que la caja torácica se expande tanto hacia adelante como hacia atrás. Exhale completamente por la boca sintiendo que las costillas se mueven hacia el hueso púbico, cerrando las costillas y contrayendo el ombligo hacia la vertebras.

## (Posición Neutral).



**Objetivo:** establecer alineación neutral de la columna y crear un punto de partida para todos los ejercicios.

**Preparación:** Acostarse en posición supina (boca arriba) rodillas extendidas en el piso

**Ejecución:** Coloque el talón de las manos sobre la cresta iliaca de cada lado. Extienda completamente sus dedos hacia su hueso púbico. La posición de la mano debe ser paralela al piso y debe estar nivelada. En caso contrario, revise la alineación de su pelvis hasta que sus manos estén paralelas.

## Depresión de los Hombros y retracción de las escápulas.



**Objetivo:** Eliminar la tensión en la zona posterior-superior. Obtener una mejor comprensión de la correcta ubicación de la cintura escapular. (Fijación de la escápula)

**Preparación:** Tumbado en posición supina (boca arriba) con las rodillas flexionadas y los pies apoyados completamente en el piso, el cuello en extensión natural de la espina. Extender ambos brazos hacia el techo y en línea con el pecho.

**Ejecución:** Inhale, extienda ambos brazos hacia el techo permitiendo que los hombros se despeguen del piso poco a poco. Exhale y realice el movimiento contrario: presione los hombros hacia el piso sintiendo que los músculos debajo de las axilas se acoplan.

## Elevación de Brazos y ubicación de la caja torácica.



**Objetivo:** Elongar el torso e interiorizar la alineación adecuada de las costillas a la vez que se estira el dorsal ancho o mayor)

**Preparación:** Tumbado en posición supina, rodillas flexionadas con pies apoyados completamente en el piso. Brazos extendidos paralelos al piso, en línea con el pecho.

**Ejecución:** Inhalar, elongando y expandiendo la caja torácica. Sienta la columna entre los hombros mientras que la escápula presiona hacia la colchoneta. Mantenga los codos extendidos, eleve sus brazos hacia arriba. Continúe el movimiento elevándolos sobre la cabeza, y vaya solo hasta donde el movimiento no obligue a despegar la espalda del piso.

## Leg Drops. (Caida de piernas)



**Objetivo:** Fortalecer la posición neutral de la columna mientras las extremidades inferiores están en movimiento. Fortalecer los músculos abdominales de la zona baja y aumentar el nivel de estabilidad de la pelvis.

**Preparación:** Tumbado en posición supina (boca arriba). Rodillas, flexionadas, pies apoyados completamente en el piso, columna neutral, brazos a los lados, palmas hacia el piso.

**Ejecución:** Eleve lentamente la pierna derecha flexionada hasta que la rodilla este alineada sobre la cadera. Lentamente apoye la espalda en el piso. Mantenga la columna en posición neutral durante todo el ejercicio, mantenga la pelvis estable. Repita igualmente con la pierna izquierda.

**Variación:** Comience con ambas piernas elevadas, rodillas flexionadas, alineadas sobre la cadera. Pantorrillas paralelas al piso. Lentamente baje la pierna derecha al piso, manteniendo la rodilla flexionada. Presione la columna hacia la colchoneta durante todo el ejercicio, manteniendo la pelvis estable. Lentamente eleve la otra pierna, repita todo con la pierna izquierda.

## Puentes (Bridges)



**Objetivo:** Calentar el tronco, flexores de cadera, glúteos y piernas, fortalecer los músculos estabilizadores abdominales, incrementar la movilidad a nivel de la columna.

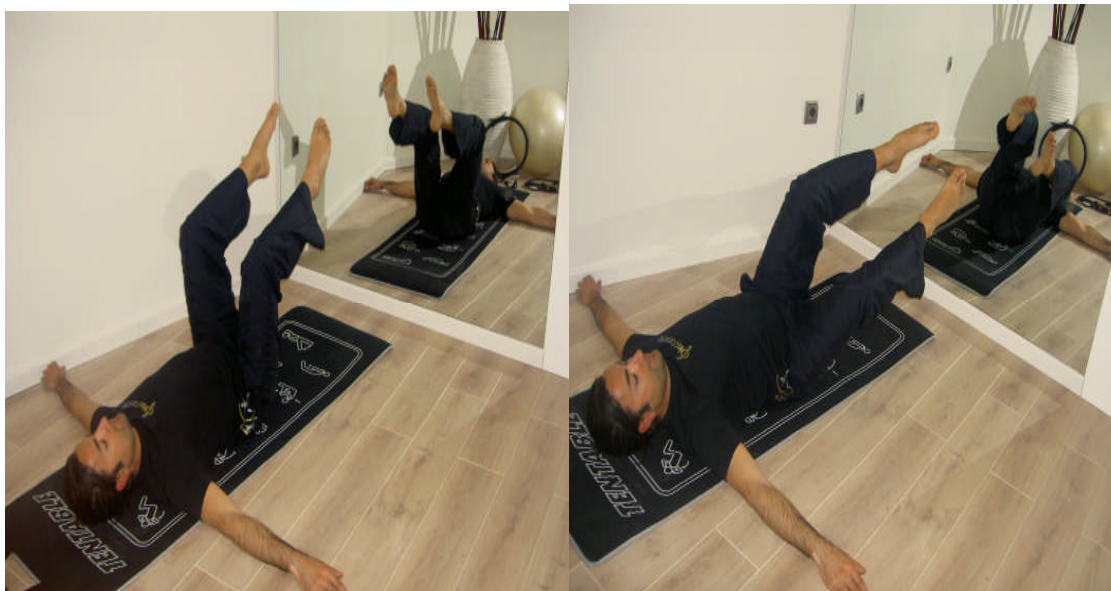
**Preparación:** Tumbado en posición supina, rodillas flexionadas y pies apoyados en el piso.

Piernas separadas al ancho de la cadera, los pies están paralelos, Los brazos se ubican al lado con palmas hacia abajo. Mantenga la columna en alineación neutral y fije la escápula al piso.

**Ejecución:** Inhale, luego exhale a la vez que despega la cadera del piso. Manteniendo la columna en posición neutral y la caja torácica abajo, continúe elevando la cadera hasta que esté apoyado sobre los hombros.

Inhale, luego exhale (exhalación forzada) y lentamente baje la cadera de regreso al piso manteniendo la espina en posición neutral.

## Hip Rolls (Rotación lateral de Caderas)



**Objetivo:** Estirar la parte lateral y posterior de una manera segura y activar el transverso. Enseñar como controlar la estabilidad en la pelvis y trabajar los músculos abdominales.

**Preparación:** Tumbado en posición supina (boca arriba) brazos separados a los lados. Palmas hacia arriba o hacia abajo, rodillas flexionadas y alineadas sobre la cadera. Los muslos están ubicados en un ángulo recto con respecto al cuerpo. Pies relajados.

**Ejecución:** Inhale, luego exhale, tenga la sensación de que el ombligo presiona las vertebras, después realice un balanceo de las piernas lentamente hacia el lado derecho y solo hasta la mitad 30° aprox.

Respire nuevamente, luego exhale; todo el enfoque activa los músculos oblicuos del lado izquierdo del torso, regrese sus piernas a la posición inicial utilizando la fuerza del centro.

Repetir en el otro lado el mismo ejercicio.

Repeticiones: De 6 a 10 veces en cada dirección.



## Cat (Estiramiento de gato)



**Objetivo:** Flexibilizar la columna, eliminar la tensión en la zona baja de la espalda. Fortalecer los músculos abdominales y estirar la zona lumbar.

**Preparación:** Posición de cuadrupedia, manos alineadas directamente debajo de los hombros, rodillas alineadas directamente debajo de la cadera. Dedos apuntando hacia delante, evitar la extensión total de los codos.

Músculos de la cintura escapular acoplados, creando una distancia entre los hombros y las orejas.

La cabeza esta alineada con el cuello en extensión natural de la columna. Pies en apoyados.

### **Ejecución:**

Inhale, luego exhale y acerque el mentón hacia el pecho redondeando la espalda y separando

los omóplatos, mantenga aún la distancia entre los hombros y las orejas. Inhale y regrese la espalda a la posición neutral.

## Shell stretch (Estiramiento de concha)



**Objetivo:** Estirar la columna.  
También estira el Latisimus Dorsi. (Dorsal Ancho).

**Preparación:** Posición de cuadrupedia. Las manos paralelas directamente debajo de los hombros. Las rodillas paralelas directamente debajo de la cadera. Los dedos de las manos dirigidos hacia delante, sin que las articulaciones de los codos se hiper - extiendan.

La cabeza y el cuello están en extensión natural de la columna. Dedos de los pies en el piso, columna neutral.

**Ejecución:** Exhale, lleve el ombligo hacia la columna redondeando la espalda, desplace el peso hacia atrás hasta sentarse en los talones o acercar la cadera a los talones lo máximo posible.

Brazos extendidos sobre la cabeza manteniendo la distancia entre los hombros y las orejas con la Escapula comprometida en el movimiento. Relájese y disfrute la sensación de descanso en esta posición.

### **Repeticiones:**

Repetir este ejercicio las veces que sea necesario para relajar los músculos de la espalda y descansar. Puede realizarse varias veces durante la clase.

## **Ejercicios Fundamentales del Trabajo en suelo**

Pilates desarrolló una serie de 34 ejercicios, lo cual es considerado como el repertorio universal del método, esta lista de ejercicios en la actualidad ha crecido hasta tener en la actualidad alrededor de 500.

Para la ejecución de los ejercicios tenga en cuenta siempre los principios, la respiración, el control, la conciencia corporal y tenga en cuenta la progresión de los ejercicios, que estos sean realizados en un orden lógico como se describen a continuación. Pase de un ejercicio a otro dependiendo de lo que quiera trabajar en una secuencia fluida.

### **Tenga en cuenta lo siguiente:**

Punto de control, solo realizar los ejercicios hasta el punto donde la espalda no se arquee.

Postura de los pies, talones unidos y dedos de los pies separados. En los ejercicios con piernas elevadas y extendidas, esto incrementa el trabajo sobre los glúteos y facilita el control.

Apuntar, flexionar y alargar.

## AB Preps/Bracing Preparación Abdominal



**Objetivo:** Fortalecer los músculos abdominales y reforzar el concepto de "control de la fuerza abdominal". Enseñar el concepto del ombligo empujando hacia la columna del piso pélvico" con énfasis en relajación de los músculos flexores de cadera.

Preparación:

Tumbado supino, rodillas flexionadas, piernas unidas haciendo que los músculos abductores contraídos. Ambas manos tras la cabeza, dedos de los pies hacia arriba y talones en el suelo.

**Ejecución:** Inhale, luego exhale, active los músculos del piso pélvico, empuje los talones hacia el suelo despegue su cabeza y hombros del piso hasta lograr una posición de contracción isométrica.

Permita que los omóplatos se despeguen del piso, mantenga la mirada enfocada hacia su ombligo.

Trate de crear la letra "C" en su cuerpo, realice este movimiento solo hasta el punto en donde pueda mantener los músculos abdominales contraídos y hacia adentro. Inhale mientras lentamente regresa la espalda al suelo.

Repeticiones aconsejadas: 10 Repeticiones "recuerde siempre que prima la calidad.

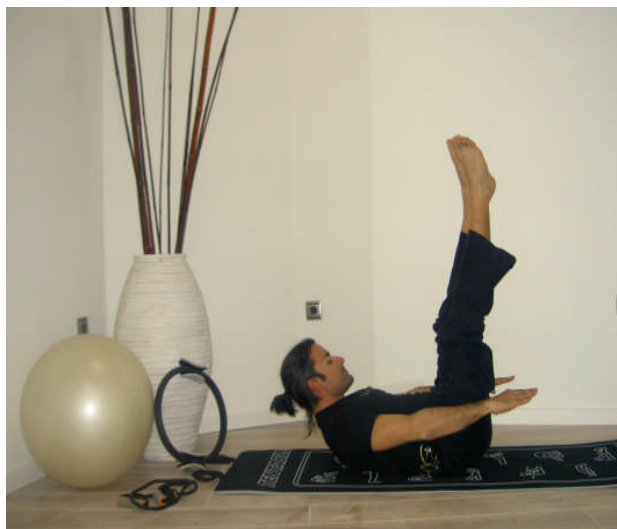
## Hundred (El cien) Ejercicio Básico



**Modificado**



**Básico Intermedio**



**Avanzado**



**Objetivo:** Utilizado como calentamiento, para ganar fuerza y estabilidad de los músculos del tronco mientras las extremidades se mueven simultáneamente. Fortalece los músculos de la zona escapular.

Preparación: Tumbado supino(boca arriba) acerque las rodillas al pecho, brazos a los lados, los hombros distales de orejas músculos abdominales contraídos

**Ejecución.** Depresión de hombros respecto colchoneta mirada hacia el ombligo. Sienta un "vacío" en su zona abdominal, extienda sus brazos paralelos al torso, palmas hacia abajo y elevadas del piso a unos pocos centímetros. Ubique sus hombros lejanos con respecto a las orejas. Mantenga esta posición durante la ejecución de todo el ejercicio. Inhale , luego exhale por otros mientras empuja los brazos hacia abajo en un rango corto de movimiento, esta acción se realiza rápidamente manteniendo los brazos rígidos.

Pare inmediatamente si siente que está perdiendo la forma en la ejecución del ejercicio.

Lentamente recupere la posición inicial.

**Repeticiones:** 10 repeticiones de 5 Inhalaciones y 5 exhalaciones, de ahí el nombre de "CIEN"

## Roll Down (Flexión atrás sentado)



**Objetivo:** Fortalecer los músculos abdominales más internos para incrementar su resistencia. Reforzar el concepto de "curvar la columna. Sirve como preparación para el ejercicio de "Roll-Up".

**Preparación:** Sentado en el suelo posición erguida, rodillas flexionadas, pies apoyados completamente en el piso. Brazos ubicados alrededor de las piernas. Los brazos elevados sostenidos por las escápulas. Sentarse con espalda recta sobre las tuberosidades isquiáticas, hombros en línea con la cadera, cabeza y cuello en extensión natural de la columna y abdomen contraído.

**Ejecución:** Inhale, luego exhale y dirija ombligo hacia columna, involucre y controle los músculos del piso pélvico. Redondear la espina hasta lograr una posición curva de "C", vaya hacia atrás en esta posición hasta que los brazos queden extendidos. Inhale, luego exhale y controle sus músculos abdominales a la vez que inhale dirigiendo su cuerpo hacia arriba con la ayuda de los erectores de la columna.

**Repeticiones:** 6 - 8 veces

## Roll Up (Rodar arriba) Ejercicio básico



**Objetivo:** Fortalecer toda la zona abdominal, elongar y calentar la columna.

Enseña estabilidad a nivel abdominal y refuerza la estabilidad pélvica cuando la cadera está relajada.

### **Preparación:**

Acostado en posición supina (boca arriba), piernas extendidas y unidas, los músculos aductores contraídos. Extender los brazos hacia arriba en línea con el pecho. Mantener alineación neutral de la espina, músculos abdominales y del piso pélvico contraídos y bajo control. Mantener conciencia de la distancia entre los hombros y las orejas, fijar la escápula.

### **Ejecución:**

Inhale, luego mientras elonga su espina, el tronco asume una posición de "curl" con respecto al piso. Mantenga esta curva en posición "C" en la espina mientras usted continua levantándose.

Aíse la cadera permitiendo que la acción provenga de los músculos del abdomen, empujando el ombligo hacia la espina. Mantenga el mentón cerca al pecho, mirada enfocada al ombligo mientras usted se levanta del piso. Continúe levantándose hacia delante manteniendo la curva en posición "C" hasta estar sentado tratando de alcanzar los dedos de los pies y manteniendo la contracción de los músculos abdominales con una sensación de "vacío". Inhale, luego exhale mientras regresa lentamente al piso, apoyando "vértebra por vértebra" hasta llegar a la posición inicial.

**Repeticiones:** 6 - 8 repeticiones

**Recomendación:** Mientras se levanta, sienta oposición extendiendo los brazos hacia adelante y los hombros hacia abajo de su espalda, "sintiendo mucha fuerza en sus axilas". Empuje desde la planta de



sus pies mientras se levanta para ayudar a relajar los flexores de cadera.

## **Roll over ( rodar atrás) Intermedio**



**Objetivo:** Fortalecer toda la zona abdominal, alongar la columna, estabilidad a nivel abdominal, refuerza la estabilidad pélvica, flexibilizando al mismo tiempo la columna vertebral y la parte posterior de los muslos.

**Preparación:** Acostado en posición supina (boca arriba), piernas extendidas y unidas, los músculos aductores contraídos. Extender las piernas juntas hacia arriba y luego hacia el pecho, pasando por encima de la cabeza. Músculos abdominales y del piso pélvico contraídos y bajo control. Mantener conciencia de la distancia entre los hombros y las orejas, fijar la escápula.

**Ejecución:** Inhale, luego mientras eleva sus piernas juntas hacia arriba y hacia atrás por encima de la cabeza, su zona media asume una posición de "curl" o flexión con respecto al piso, cuando sus piernas están pasando por encima de la cabeza exhale. Mantenga esta curva en posición "C" de la columna mientras sigue llevando las piernas atrás. Aísle la cadera permitiendo que la acción provenga de los músculos del abdomen, empujando el ombligo hacia la columna mantenga la contracción abdominal con una sensación de "vacío". Inhale, luego exhale mientras regresa lentamente al piso, apoyando "vértebra por vértebra" hasta llegar a la posición inicial.

**Repeticiones:** 6 - 8 repeticiones

**Recomendación:** Mientras se levanta, sienta oposición extendiendo los brazos hacia adelante y los hombros hacia abajo de su espalda, "sintiendo mucha fuerza en sus axilas". Empuje hacia atrás con fuerza y sin impulsarse, que todo el trabajo lo realicen sus abdominales, no contraiga el cuello y mantenga los brazos pegados al piso y los hombros alejados de las orejas.

## Leg Circles (Círculos de piernas) Ejercicio básico



**Objetivo:** Incrementar la estabilidad pélvica mientras las extremidades inferiores se mueven, fortalecer los músculos de las piernas e incrementar la movilidad de la cadera.

**Preparación:** Acostado en posición supina (boca arriba), una pierna extendida en el piso, la otra pierna extendida hacia arriba formando un ángulo recto con respecto a la cadera. (La pierna puede estar flexionada si hay limitaciones en flexibilidad a nivel de músculos isquiotibiales) brazos al lado, palmas hacia abajo. Músculos abdominales y del piso pélvico en control. La pierna que está extendida en el piso está ligeramente en rotación interna, la pierna que está extendida hacia el techo está ligeramente en rotación externa.

**Ejecución:** Inhale manteniendo la cadera estable, continúe respirando mientras ejecuta un pequeño círculo con la pierna que está extendida en el aire en el sentido contrario a las manecillas del reloj.

De nuevo, la respiración es importante, inhale desde que el círculo comienza y se aleja desde el centro del mismo, exhale cuando la pierna regrese al centro. Repetir en el sentido de las manecillas del reloj. Mantenga estabilidad en la pelvis con la espalda apoyada contra el piso durante todo el movimiento.

**Repeticiones:** 8 - 10 veces en cada dirección.

## Rolling Like a Ball (Rodando como una bola) Ejercicio básico



**Objetivo:** fortalecer los músculos estabilizadores del abdomen. Incrementar la estabilidad en la escápula y mejorar el equilibrio.

**Preparación:** Sentado, acercar las rodillas hacia el pecho, igualmente, la frente cerca a las rodillas y pies despegados de la colchoneta. Las manos están en los tobillos o en el tibial. Adoptar una posición curva en la espalda en "C", mentón cerca al pecho, músculos abdominales y del piso pélvico en control. Encuentre su punto de equilibrio antes de comenzar el ejercicio.

### **Ejecución:**

Inhale, y después suavemente rueda hacia atrás por la columna. Ruede solo hasta la parte superior de la zona media, nunca sobre la zona cervical. Mantenga la posición curva en "c" durante todo el movimiento evitando que en algún momento la espalda esté plana o erguida. Exhale y use la respiración mientras realiza el movimiento hacia atrás equilibrándose con sus pies.

**Repeticiones:** 6 - 10 veces.

## Single Leg Stretch (Flexo extensión alterna de piernas)



### **Objetivo:**

Fortalecer los músculos estabilizadores del abdomen, incrementar la estabilidad escapular y aumentar la coordinación por medio del control de la respiración.

### **Preparación:**

Acostado en posición supina (boca arriba) acerque la rodilla derecha hacia el pecho. Pierna izquierda extendida en un ángulo de 45 grados con respecto al piso alejándola del pecho.

Mano derecha ubicada por fuera de la rodilla derecha, mano izquierda ubicada en la parte interna de la rodilla derecha. Músculos abdominales y del piso pélvico en contracción.

**Ejecución:** Inhale, despegue su cabeza y escápulas en la colchoneta, mirada fija hacia el ombligo. Exhale y en forma alterna acerque una rodilla al pecho y extienda la otra, luego cambie con la correspondiente posición de manos. Realice este ejercicio con el mayor control posible pero con ritmo, manteniendo la espalda curva en posición "C" durante todo el ejercicio. Exhale cada vez que una rodilla se acerca al pecho. Mantenga su pierna alineada con la cadera. El tronco permanece estable, las únicas partes del cuerpo que se mueven son los brazos y las piernas.

**Repeticiones:** 8 - 12 veces.

## Double Leg Stretch (Doble extensión de pierna)



**Objetivo:** Fortalecer los principales músculos estabilizadores del abdomen mientras se desplaza el centro de gravedad del cuerpo. Coordinar el movimiento de brazos y piernas con la respiración manteniendo el control abdominal.

**Preparación:** Acostado en posición supina (boca arriba), rodillas flexionadas hacia el pecho, manos apoyadas en la tibia o en los tobillos. Mantenga la distancia entre los hombros y las orejas.

**Ejecución:** Inhale, luego exhale y estire mientras eleva la cabeza y los hombros de la colchoneta hasta llegar a la posición curva en contracción abdominal. Inhale y extienda sus piernas hacia el techo. A la vez, extienda sus brazos hasta que estén en línea con las orejas, su zona lumbar permanece en contacto con el piso, cabeza y hombros despegados del piso, Exhale, lleve sus brazos por los lados hasta que abrace sus rodillas acercándolas al pecho.

**Repeticiones:** 8 - 12 veces.



## Single Straight leg stretch (Scissors) “Las tijeras” (Abdominal con una pierna extendida)



**Objetivo:** Alarga los tendones de las corvas, fortalece los abdominales y le da al cuerpo entero la exigencia de mantener el control bajo un ritmo más rápido.

**Preparación:** Acostado en decúbito supino, levantar ambas rodillas hacia el pecho, la frente hacia las rodillas, la espalda en posición imprint, pubis hacia arriba.

**Ejecución:** Extender la pierna izquierda y bajarla hasta unos 7 – 8 centímetros del piso. Al mismo tiempo, la pierna derecha se extiende hacia el techo; sujetarla con las manos abrazando el tobillo o la pantorrilla. Mantener el mentón cerca del pecho y la mirada dirigida al ombligo, los brazos deben estar en extensión total y no recargar demasiada presión sobre la nuca y los hombros.

Inhalar, y dar un doble tirón a la pierna derecha hacia el cuerpo, siempre procurando mantener ambas piernas tan estiradas como sea posible; luego cambiar la pierna y exhala.

Se puede aumentar la dificultad pasando a la respiración con un doble inhala – inhala y exhala– exhala.

**Repeticiones:** 5 a 7 veces cada pierna.

## Double straight leg stretch (Estiramiento doble de las piernas extendidas).



**Objetivo:** Fortalecimiento abdominal para el piramidal y recto abdominal, estabilidad del tronco.

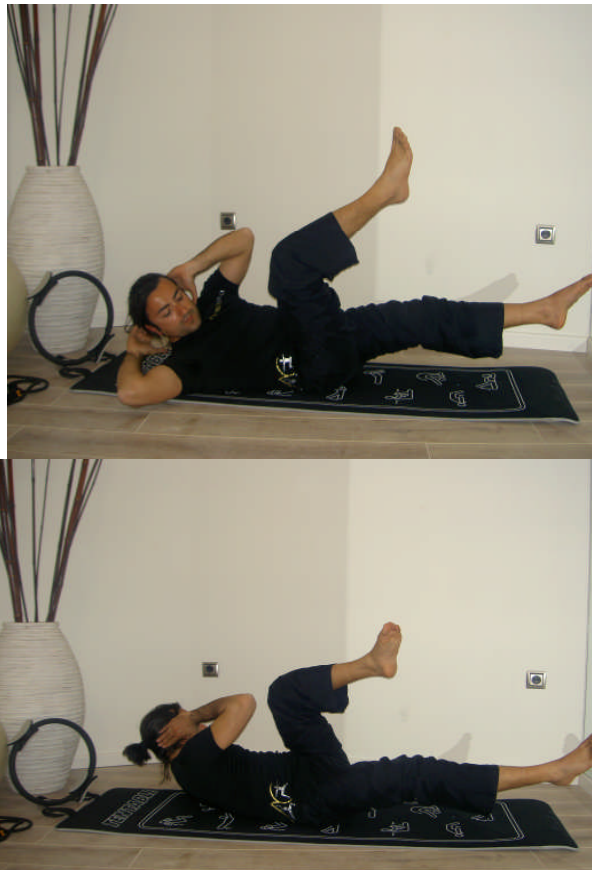
**Preparación:** De cubito supino, llevar las manos detrás de la cabeza, dedos entrelazados, llevar las rodillas hacia el pecho, en posición imprint.

**Ejecución:** Inhalar y al tiempo de exhalar, extender las piernas verticalmente hacia el techo. Mantener el ombligo hacia dentro, los talones juntos y los dedos de los pies separados y apuntados.

Apretar los muslos, inhalar de nuevo, manteniendo la barbilla tan cerca al pecho como se pueda, los codos bien abiertos, con los hombros relajados. Inhalar de nuevo y al exhalar bajar las piernas bien extendidas y hacia delante, en línea con el cuerpo hasta el punto de control, donde la espalda no se despega del suelo. Este ejercicio es dinámico, bajando las piernas con suavidad y llevándolas de nuevo a la posición inicial en un movimiento fluido y rápido.

**Repeticiones:** 5 a 7 veces.

## Criss Cross (Zigzag o codo a rodilla)



**Objetivo:** Fortalecer los principales músculos estabilizadores del abdomen; permite que los músculos abdominales trabajen diagonalmente, mejora la coordinación.

**Preparación:** Acostado en posición supina (boca arriba) rodillas flexionadas cerca al pecho, manos detrás de la cabeza con los dedos pulgares ubicados en la base del cuello, los dedos de las manos no deben estar entrelazados detrás de la cabeza. Mantener la sensación de distancia entre los hombros y las orejas.

**Ejecución:** Inhale, luego exhale y realice el ejercicio en contracción abdominal levantando la cabeza y omóplatos del piso. Extienda una pierna en un ángulo de 45 grados con respecto al piso, Exhale y acerque la rodilla opuesta hacia el pecho mientras que la otra pierna se extiende. Simultáneamente se gira el tronco desde la cintura hacia un lado acercando un codo hacia la rodilla contraria: mantenga estable el torso y la cadera. Dirija la mirada hacia el codo de atrás. Continúe alternando el movimiento (codo-rodilla) exhale cada vez que la rodilla se acerca al pecho.

**Repeticiones:** 10 cada lado.

**Variación:** Acerque el codo contrario a la rodilla sin realizar movimiento alguno en la pierna mientras se mantiene el control abdominal.

## Spine Stretch Forward (Estiramiento de la columna).



**Objetivo:** Elongar y estirar la espina, incrementar la elasticidad de los músculos isquiotibiales.

**Preparación:** Sentado en posición erguida sobre las tuberosidades isquiáticas, hombros alineados, cadera en extensión natural de la columna, piernas separadas a la distancia de los hombros, brazos extendidos al frente del pecho.

**Ejecución:** Inhale y contraiga los músculos tanto del piso pélvico como abdominales hacia la columna.

Realice el ejercicio de Rol1 Down comenzando por su cabeza hasta crear una curva en posición e, llevando sus manos adelante hacia sus pies. Sienta la fuerza opuesta que generan las manos cuando van hacia adelante y a la vez del ombligo hacia la columna.

Exhale y mantenga la contracción de los músculos abdominales y músculos del piso pélvico, manteniendo la posición curva en la espalda completamente. Pies (tobillos) en dorsiflexión. Los huesos de la cadera deben ubicarse sobre las tuberosidades isquiáticas.

Inhale, ejecute el ejercicio contrario de Rol1 Up subiendo vértebra por vértebra siendo la cabeza el último punto de la secuencia hasta llegar a sentarse en posición erguida.

**Repeticiones:** 3 - 6 veces

## Open leg Rocker (Balancín con piernas abiertas)



**Objetivo:** Mejorar el control de los abdominales y el equilibrio.

**Preparación:** Sentarse sobre los isquios flexionar las rodillas . Talones juntos, dedos hacia fuera. Lo fundamental es mantener el cuerpo en equilibrio con el control abdominal.

Exhale y extienda las piernas hacia la diagonal. Separar las piernas solo hasta el ancho de los hombros.

Deslizar las manos por las piernas hasta cogerse los tobillos. Extienda brazos y piernas.

Inhale y prepárese para rodar hacia atrás.

**Ejecución:**

Exhale y apoye la espalda redonda en el suelo coloque las piernas por encima de la cabeza y los pies, por detrás de la cabeza. Inhala, Exhale y vuelva a subir desde el abdomen.

**Repeticiones:** 3 – 6 veces