

## APUNTES 3º ESO - UD 4. PILATES BÁSICO

### UD 4 - PILATES BÁSICO (MAT I)

#### 4.1. ORÍGENES DEL MÉTODO PILATES. PRINCIPIOS, CONCEPTOS CLAVES Y CARACTERÍSTICAS DEL MÉTODO. BENEFICIOS DEL MÉTODO.

##### Orígenes del método Pilates

Joseph H. Pilates nació en 1880 en Dusseldorf (Alemania). En su infancia se consagró a la práctica del ejercicio físico y la musculación y con los años desarrolló una gran destreza en varios deportes (gimnasia, esquí, boxeo, culturismo, entrenador de defensa personal...) Combina disciplinas orientales y occidentales integrando cuerpo y mente.

En 1912 se trasladó a Inglaterra y practicó el boxeo hasta convertirse en boxeador profesional, y trabajó como entrenador de defensa personal para Scotland Yard.

Al comenzar la 1ª Guerra Mundial, lo apresaron por ser alemán y durante su presidio comenzó a desarrollar sus ideas sobre salud y forma física. Durante su estancia en la cárcel trabajó como enfermero, ideó ejercicios para que los paciente pudieran ejercitar sus músculos y fortalecerlos (aparatos de rehabilitación con muelles, camillas, etc.)

En 1923 se trasladó a Nueva York y creó allí su primer estudio Pilates. Su método tuvo mucha importancia entre bailarines y actores, que aquejados de lesiones acudían a su estudio para no perder la forma física y recuperar rápidamente sus lesiones.

En 1945 publicó su único libro sobre su método llamado "Contrología", libro denominado "Return to Life Through Contrology" que explica los ejercicios de suelo.

En 1967 murió Joseph Pilates a los 87 años, dejando tras de sí un gran legado y numerosos discípulos, entre ellos su esposa Clara, contribuyendo a su difusión por todo el mundo, siendo practicado a diario por miles de adeptos.

##### Principios del método Pilates

###### CONCENTRACIÓN

Es necesario concentrarse en los movimientos correctos cada vez que se realiza el ejercicio. La concentración permite mantener una conexión continua CUERPO – MENTE durante toda la ejecución de ejercicios.

J. Pilates consideraba que la concentración llevaría al dominio de los ejercicios, que se convertían en automáticos y se interiorizaban.

Para trabajar la concentración:

- Se consciente de todas las partes del cuerpo mientras realizas el ejercicio.
- Céntrate en el ejercicio.
- La concentración es una habilidad que mejora con la práctica.

###### CENTRALIZACIÓN

Relacionada con el centro energético de los sistemas orientales y también con la estabilización postural en los sistemas occidentales.

Todos los movimientos parten del centro desde la "Mansión de poder"o "Powerhouse".

Para trabajar la centralización:

- Todo ejercicio tiene un objetivo para el desarrollo del Powerhouse.
- El movimiento se inicia desde el centro del cuerpo hacia fuera y hacia la periferia.

###### CONTROL

"Dominio de la mente sobre el control completo del cuerpo". El movimiento ha de ser **consciente**, pero también controlado en todo momento, para conseguir la máxima eficiencia. Ningún movimiento es realizado al azar. Hay que tener control sobre cada parte del cuerpo en todo momento.

Para trabajar el control:

- Coordina y controla el cuerpo, la mente y la respiración.
- Realiza todos los movimientos de forma rítmica y controlada.
- Muévete con control, no de forma impulsiva.
- "esfuerzo con tranquilidad"

###### RESPIRACIÓN

El ritmo natural de la respiración facilita la fluidez de los movimientos y marca el ritmo de un ejercicio.

J. Pilates entendía que la espiración total facilitaba la inspiración completa, de esa forma la respiración profunda y completa, al realizar los ejercicios, aumenta su efectividad de forma exponencial. Una correcta respiración mejora la postura, el estado de ánimo y ayuda al movimiento.

Para trabajar la respiración:

- Respira completamente y utiliza la inspiración lateral, superior y posterior para profundizar en el powerhouse. Espira cerrando costillas (favorece la contracción del transverso del abdomen).
- En general, inspira durante la extensión y al realizar el mayor esfuerzo (\*) y espira durante la flexión, al girar o rotar para favorecer el vaciado de los pulmones.
- La respiración marca el ritmo de los ejercicios. (aunque en un principio no se debe centrar el ejercicio en la respiración, solo en respirar).

### PRECISIÓN

Se basa en la concentración y el control. Pilates es un método basado en la calidad, no en la cantidad. Todo movimiento tiene una finalidad y se busca la perfección del movimiento. Los movimientos deben ejecutarse exactamente en la manera en que se indica, con la máxima precisión, buscando siempre el ideal. El ideal debe ser un reto que motive al alumno.

### FLUIDEZ

Los movimientos se ejecutan de una forma armónica y continua, enlazando un ejercicio con el siguiente mediante estudiadas transiciones que funden en una secuencia única el principio y final de cada ejercicio. Las transiciones deben ser fáciles, fluidas, sin perder la postura correcta. Si se trabaja con movimientos fluidos se facilita la transferencia funcional de los movimientos de Pilates a la vida diaria.

Para trabajar la fluidez:

- Une la respiración con la transición entre ejercicios.
- Realiza los movimientos con suavidad y soltura.

Los Principios de PRECISIÓN y FLUIDEZ se alcanzan con la práctica y experiencia del método.

### Conceptos clave

#### ALARGAMIENTO AXIAL

Es la extensión de la columna desde los extremos: cabeza estirando el cuello hacia arriba y cadera separando las vértebras lumbares. Relacionado con la idea de alargar la columna, buscar la máxima distancia entre los cuerpos vertebrales.

#### POSICIÓN PILATES

Pies en rotación externa, talones juntos y dedos separados a una distancia de una pelota de tenis. El apoyo del pie se realiza sobre el metatarso del índice, pulgar y el talón del pie. Las piernas juntas en ligera rotación externa realizada por la contracción de los glúteos.

La CAJA PILATES es un cuadrado que comprende por arriba la línea de los hombros y por debajo la línea de las caderas (espinas iliacas) y por los lados bajan las líneas desde los hombros a las caderas totalmente en vertical. Cuando mantenemos la caja, el rectángulo tendrá cuatro ángulos de 90 grados.

#### POWERHOUSE

Es el centro de energía. Es el conjunto de músculos situados en la región abdominal que comprenden los abdominales, glúteos y la musculatura lumbar. Es el lugar desde donde comienza cada movimiento. Es un concepto más que una zona.

#### SCOOP

Interacción sinérgica entre el transverso, suelo pélvico y multífidos. Contracción hacia dentro y arriba de la musculatura transversa. Es tanto un movimiento biomecánico como una imagen (cuchara de helado)

#### OPOSICIÓN - ANCLAJE

Idea relacionada con la sensación de alargar los distintos elementos corporales, alargamiento en oposición, la idea de que los segmentos opuestos buscan una mayor distancia entre ellos. El anclaje da un sentido de estabilidad, robustez para apoyar a las partes que se mueven. El anclaje proporciona una base sólida desde la que emana el movimiento

#### TRABAJAR LA ARTICULACIÓN

Por un lado aislar la articulación que queramos trabajar, movilizar. Por otro lado, no forzar el grado de movilidad articular junto con la musculatura adjunta, sino movilizar sólo y únicamente la articulación que queramos trabajar, sin forzarla.

ENCAJAR ESCAPULAS: idea de conectar escápulas, hombros, espalda. Se realiza una ligera adducción y descenso de las escápulas (los omoplatos bajan por la espalda).

CONEXIONES CRÍTICAS: La sensación de que todo está conectado entre sí a la vez de iniciar el movimiento desde el powerhouse. Las tres conexiones críticas son:

- Tres anclas: parte interna de los músculos y huesos de los glúteos con los abdominales hacia dentro y hacia arriba
- Escápulas – costillas: sustenta el cuerpo al alinear, estabilizar y movilizar las escápulas en relación a las costillas.
- Talón – isquion: mejora la correcta alineación de las extremidades inferiores.

### **Características del método**

- Método global: cuerpo – mente.
- Son ejercicios para trabajar en cadenas musculares, realizados en el suelo o en aparatos, con 3 niveles de intensidad: básico, intermedio y avanzado.
- Trabajar en el umbral: consiste en trabajar dentro de una intensidad que permita completar todos los ejercicios siguiendo todas las instrucciones y realizándolos con total precisión.
- Lo importante es la calidad del ejercicio y no la cantidad de repeticiones que se puedan realizar.
- El uso de imágenes es otra característica del método Pilates, para entender mejor la ejecución de los ejercicios y mejorar la concentración.
- Las transiciones de los ejercicios son muy importantes porque es necesario mantener siempre la postura y evitar el descanso o la relajación total. Las transiciones son las que dan fluidez a los ejercicios.

### **Beneficios del método.**

- Mejora de la postura. Corrección postural.
- Prevención de lesiones y recuperación de las mismas.
- Control y conocimiento corporal: ayuda a relajar cuerpo y mente. Mediante la respiración, el movimiento controlado y la concentración en los ejercicios calmaremos tensiones del cuerpo y la mente.
- Efectividad a todos los niveles físicos.
- Mejora de las capacidades físicas básicas

#### **4.2. EJERCICIOS INTRODUCTORIOS Y BÁSICOS DE SUELO MATWORK (a continuación aparecen explicados algunos de los que hemos hecho en clase).**

- HUNDRED
- ROLL UP
- ONE LEG CIRCLE
- ROLLING LIKE A BALL
- SERIE ABDOMINAL
  - SINGLE LEG STRETCH
  - DOUBLE LEG STRETCH
  - SCISSORS
  - CRISS CROSS
- SPINE STRETCH
- OPEN LEG ROCKER PREP. (MAT II)
- THE CORKSCREW (MAT II)
- THE SAW
- SWAN I – REST POSITION
- SHOULDER BRIDGE.
- SIDE KICK SERIES
  - FRONT AND BACK
  - UP AND DOWN
  - INNER THIGH LIFT
- TEASER ONE LEG
- SWIMMING
- LEG PULL FRONT
- THE SEAL

## **HUNDRED**

HABILIDAD: Introdutoria.

REP: 100

OBJETIVOS:

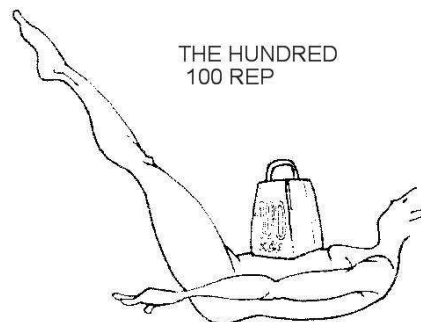
- Estimular la circulación de la sangre, preparándole cuerpo para la posterior serie de suelo.
- Favorecer el calentamiento del cuerpo y la mente.

POSICIÓN INICIAL:

- Tumbado boca arriba, piernas en posición de mesa, brazos apoyados a los lados del cuerpo.

EJECUCIÓN:

- Elevar cabeza hasta el borde escapular. Rodillas a 90°. Brazos en elevación frontal 20cm. Movimiento de brazos rápido, desde las escápulas. Estiramiento de piernas en diagonal.
- Realizar 100 bombeos (inspirar durante 5 bombeos, espirar durante 5 bombeos).



VARIACIONES:

- Cabeza apoyada, piernas flexionadas.
- Soporte debajo de la parte alta de la espalda que me ayude a mantener el cuello elevado.

## **ROLL UP**

HABILIDAD: Introdutoria

REP: 5

OBJETIVO:

- Articular la columna vertebral en flexión, estirar los isquiotibiales y fortalecer los abdominales.

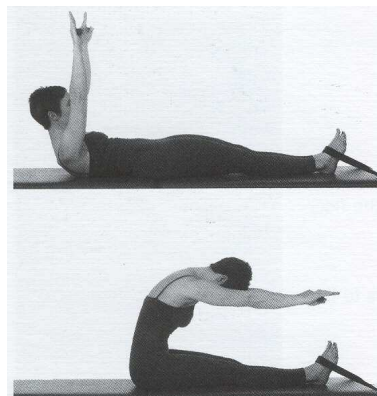
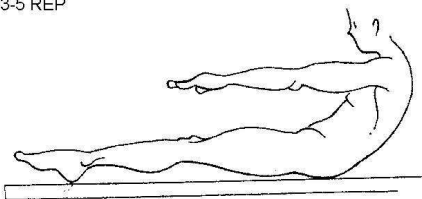
POSICIÓN INICIAL:

- Tumbado boca arriba, brazos en flexión de hombros formando 90° con el suelo, palmas mirando hacia los pies.

EJECUCIÓN:

- Articula tu columna para elevar el tronco con las piernas pegadas al suelo y regresa articulando.

ROLL UP  
3-5 REP



VARIACIONES:

- Piernas flexionadas durante todo el recorrido.
- Realizar solamente la subida del tronco, bajando por un lateral.

## ONE LEG CIRCLE

HABILIDAD: introductoria

REP: 5 cada dirección

OBJETIVO:

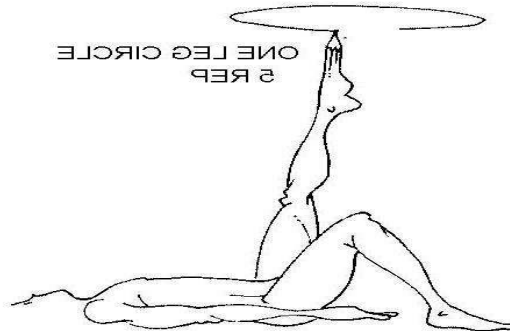
- Articular y fortalecer la cadera y piernas.
- Estirar musculatura posterior de cadera y piernas.

POSICIÓN INICIAL:

- Tumbados boca arriba, brazos a lo largo del cuerpo, una pierna extendida en el suelo, la otra extendida en flexión de cadera, apuntados al techo.

EJECUCIÓN:

- Realizar círculos con la pierna estirada al techo, dejando la otra pierna fija en el suelo. 5 círculos a un lado, 5 círculos al otro lado.



VARIACIONES:

- Pierna que está en el suelo, flexionada.
- Pierna que dibuja el círculo también flexionada.

## ROLLING LIKE A BALL

HABILIDAD: Introductoria

REP: 6 - 8

OBJETIVOS:

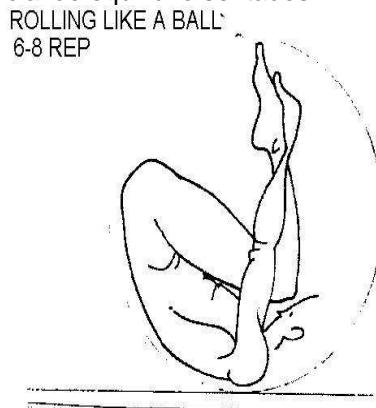
- Articular y masajear la columna.
- Mejora la fuerza abdominal y el equilibrio.

POSICIÓN INICIAL.

- Sentados, piernas flexionadas en el aire, brazos rodean las piernas. Espalda redonda.

EJECUCIÓN.

- Rodar hacia atrás, hasta llegar al apoyo de los hombros ( no de la cabeza ), y deshacer el movimiento para volver a la posición inicial de equilibrio sentados.



VARIACIONES:

- Redondear más aún la espalda, cerrando los ángulos de flexión.
- Colocar la cabeza muy cerca de las rodillas.
- Realizar los ejercicios con las manos separadas de las piernas.

**SINGLE LEG STRETCH**

HABILIDAD: Introdutoria  
REP: 6-10

**OBJETIVO:**

- Fortalecer el abdomen y mejorar la alineación de las piernas.

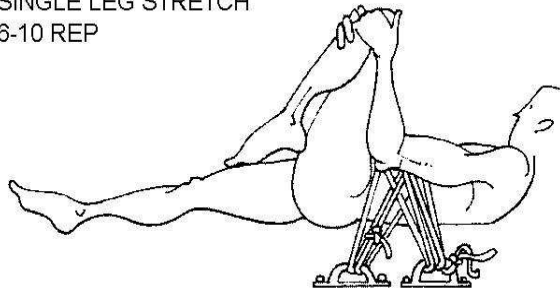
**POSICIÓN INICIAL.**

-Tumbados sobre la columna dorso – lumbar y la cadera, tronco elevado, cogemos la rodilla derecha, la otra pierna extendida. La mano derecha coge el tobillo derecho, y la mano izquierda, la rodilla derecha (al cambiar, viceversa )

**EJECUCIÓN:**

- Tiramos de la rodilla al pecho, y alargamos el otro pie, cambio de pierna. Codos abiertos.

SINGLE LEG STRETCH  
6-10 REP

**VARIACIONES.**

- Realizar el ejercicio sentados para trabajar la coordinación de los brazos.
- Realizar el ejercicio con la cabeza apoyada en el suelo.
- La pierna libre no está cerca del suelo, sino en flexión de cadera a 90°.

**SCISSORS**

HABILIDAD: Básica / intermedia  
REP: 6-10

**OBJETIVO:**

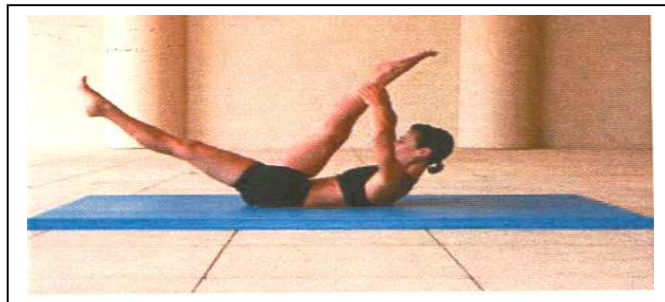
- Fortalecer el abdomen y mejorar la alineación de las piernas.
- Estira musculatura posterior de los muslos.

**POSICIÓN INICIAL.**

- Tendido supino con las piernas hacia el techo en posición Pilates. Lleva la barbilla hacia el techo con los extremos inferiores de los omoplatos en el mat. Coge un tobillo (o por detrás del muslo) con ambas manos y estira la otra pierna formando un ángulo.

**EJECUCIÓN:**

- Tira de la pierna hacia ti, rebotando dos veces. Cambia de pierna y repite. (las piernas se cruzan como unas tijeras)

**VARIACIONES.**

- Las piernas flexionadas y apoyadas en el suelo.
- Las piernas elevadas y flexionadas 90°, agarrando por detrás del muslo para tirar.
- Si hay problemas de cervicales colocar una almohada o toalla enrollada debajo de la cabeza.

Nº DE REPETICIONES: 6 a 10 repeticiones.

**CRISS CROSS**

HABILIDAD: Básica / intermedia

REP: 6-10

OBJETIVO:

- Fortalecer el abdomen y mejorar la resistencia en la musculatura abdominal (especialmente oblicuos).

POSICIÓN INICIAL.

- Tendido supino con las manos detrás de la cabeza y coloca una mano sobre la otra (sin entrelazarlas) con los codos hacia fuera. Lleva una rodilla flexionada hacia el pecho y estira la otra pierna.

EJECUCIÓN:

- Gira el cuerpo llevando el codo abierto hacia la rodilla contraria. Flexiona la otra rodilla estirando la anterior y gira el tronco hacia el otro lado.
- Mantén los hombros separados del mat y los codos abiertos.

**SHOULDER BRIDGE**

HABILIDAD: Básica

REP: 3-5

OBJETIVO.

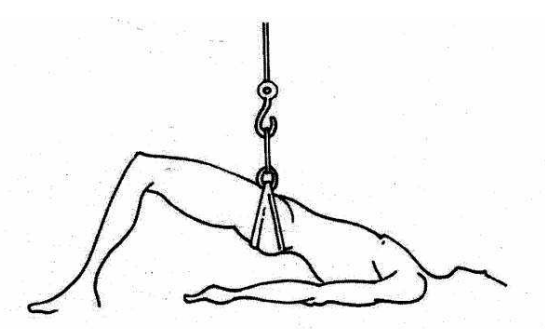
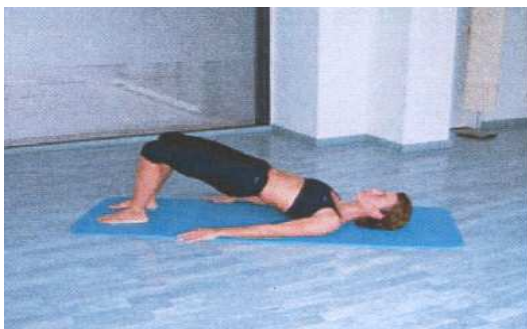
- Promueve la activación e integración de las conexiones críticas y el trabajo con pelvis neutra.
- Articula la columna.

POSICIÓN INICIAL.

- Tumbado boca arriba, ancla las palmas, los omoplatos y las caderas en el mat. Mantén los pies y las piernas flexionadas, paralelas y alineadas con las caderas.

EJECUCIÓN.

- Eleva la pelvis como si fuera un bloque formando una línea recta desde los hombros a las caderas. Pausa y mantén la posición.
- Desciende el pecho apoyando vértebra a vértebra la espalda en el mat.
- Movimiento enérgico hacia arriba y progresivo hacia abajo.



**SEAL**

HABILIDAD: Introdutoria

REP: 6-8

OBJETIVO:

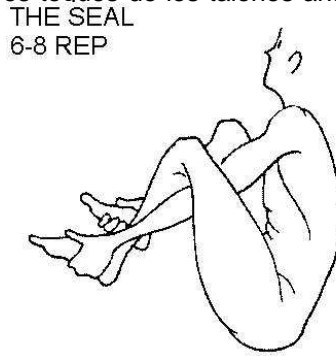
- Mejorar el equilibrio y la coordinación, masajear los músculos espinales.

POSICIÓN INICIAL.

- Sentados piernas separadas a la altura de los hombros, pies en el aire, y pies sujetando los tobillos por dentro y por debajo. Sonríe con el pecho y eleva los pies del suelo, quédate en equilibrio. Crea oposición presionando hacia fuera con los brazos y hacia dentro con los muslos y hacia fuera con los pies y hacia dentro con los antebrazos.

EJECUCIÓN.

- Tres toques de los talones antes de rodar hacia atrás. Rueda desde la pelvis atrás.
- Una vez llegamos atrás, realizar otros tres toques de los talones antes de rodar hacia delante, para volver a la posición de equilibrio del principio.



VARIACIONES.

- Agarrar la parte externa de la pierna.
- Sin realizar los toques, o solo los toques en la posición de sentados.

Nº DE REPETICIONES: 6 a 8 repeticiones.

**4.3. BIBLIOGRAFÍA**

- Curso instructor Mat II Peak Pilates Pilates (Junio 2008).
- Curso Pilates y prevención de lesiones deportivas. Fundación Pedro Ferrandiz. (Mayo 2006)
- CÁRCELES MORENO, Rocío; COS MORERA, Francesc. "Curso básico de matwork: Dossier de apoyo a la formación" Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Julio 2005.
- ZURDO, César; SOTO, Fina. "Curso : método Pilates" Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Febrero, Marzo 2006.
- MOZÚN, Isabel. I.E.S. Antonio López (Tres Cantos – Madrid)