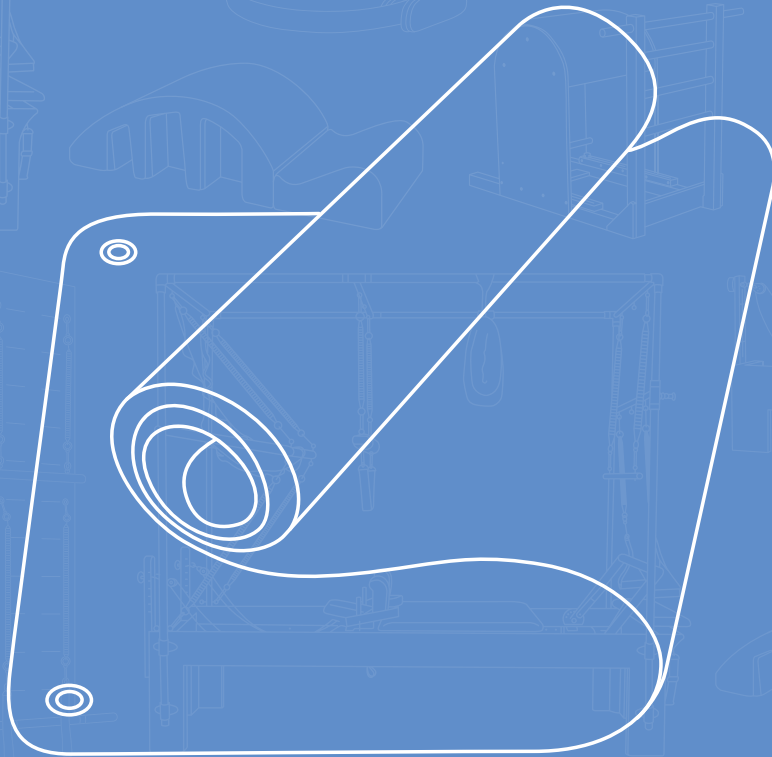


CLUB  PILATES®

MAT

MANUAL TEACHER TRAINING



CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

© 2019 Todos los derechos reservados, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación sin el permiso previo por escrito de:

Club Pilates Franchise LLC
17877 Von Karman Ave
Suite 100
Irvine, CA 92614
teachertraining@clubpilates.com

OBJETIVOS

- Discutir la historia, los fundamentos y los principios básicos del Pilates
- Identificar el impacto del Pilates en la fisiología anatómica
- Describir los métodos y conceptos de Pilates a la hora de impartir una clase de Mat
- Relacionar los conceptos de Pilates con las indicaciones y correcciones verbales
- Demostrar las fases adecuadas de progresión del ejercicio, incluido el calentamiento, avance y enfriamiento
- Identificar los componentes y la importancia de la integridad y el comportamiento profesionales
- Enumerar los pasos para procesar un formulario de admisión de un nuevo cliente, incluida la evaluación inicial y el diseño de un programa a medida
- Analizar la necesidad y los matices de las modificaciones, variaciones y progresiones y el papel que desempeñan en las indicaciones y el flujo de la clase con clientes privados, grupos pequeños y grupos grandes.

PLANOS DE MOVIMIENTO

Los planos de movimiento se refieren a la forma en que se mueve el cuerpo. En cada plano, el cuerpo está restringido a un determinado nivel de movimiento. La práctica de Pilates garantiza que cada entrenamiento completo ofrezca múltiples opciones para mover el cuerpo en cada plano de movimiento, creando así un sistema igualmente entrenado.

Sagital: Este plano hace que el cuerpo se mueva adelante y atrás, o anterior y posterior. La flexión y la extensión se producen en este plano, que es perpendicular al suelo, dividiendo el cuerpo de izquierda a derecha. La gravedad influye en el movimiento en este plano.

Frontal: Este plano hace que el cuerpo se mueva lateralmente, o de lado a lado, dividiendo así el cuerpo entre la parte anterior y posterior. Al igual que el plano sagital, este plano es perpendicular al suelo; sin embargo, los movimientos de lado a lado se producen en este plano. La abducción, la aducción y la flexión lateral se producen en este plano. La gravedad influye en este plano en la flexión lateral.

Transversal u Horizontal: Este plano divide el cuerpo horizontalmente, de arriba hacia abajo, a la altura del torso, y es paralelo al suelo. La torsión y la rotación se realizan dentro de este plano. La gravedad no influye en la rotación.

DEFINICIONES ANATÓMICAS DE LAS POSICIONES DEL CUERPO Y TÉRMINOS DE MOVIMIENTO

Supino: Acostado sobre la espalda o con la cara hacia arriba. En términos anatómicos, la parte dorsal está hacia abajo y la parte ventral hacia arriba.

Prono: Posición corporal en la que la persona está acostada con el pecho hacia abajo y la espalda hacia arriba. En términos anatómicos, el lado dorsal está hacia arriba y el lado ventral hacia abajo.

Línea media: Bisectriz del cuerpo verticalmente por el centro; los movimientos del cuerpo suelen referirse a su relación con la línea media

Anterior: Lado anterior del cuerpo

Posterior: Parte posterior del cuerpo

Flexión: Movimiento de flexión que disminuye el ángulo entre dos partes.

Extensión: Lo contrario de la flexión; movimiento de enderezamiento que aumenta el ángulo entre las partes del cuerpo

Abducción: Movimiento que aleja una estructura o parte de la línea media del cuerpo

Aducción: Movimiento que tira de una estructura o parte hacia la línea media del cuerpo

Rotación lateral: Giro hacia fuera

Rotación medial: Giro hacia dentro

Elevación: Movimiento en dirección ascendente

Descenso: Movimiento en dirección descendente

Protracción: Movimiento anterior de los brazos a la altura de los hombros

Retracción: Movimiento posterior de los brazos a la altura de los hombros

Flexión plantar: Movimiento del pie en el que el pie o los dedos se flexionan hacia abajo en dirección a la planta

Dorsiflexión: Flexión de todo el pie hacia arriba en dirección a la espinilla

Eversión: Movimiento de la planta del pie alejándose del plano medio

Inversión: El movimiento de la planta del pie hacia el plano medio

Pronación: La rotación de la mano, el antebrazo o el pie hacia dentro y hacia abajo

Supinación: La rotación de la mano, el antebrazo o el pie hacia arriba y hacia fuera

Rotación: Movimiento que se produce cuando una pieza gira sobre su eje

Excéntrica: Durante una contracción excéntrica, el músculo se alarga mientras está bajo tensión, debido a que una fuerza opuesta es mayor que la fuerza generada por el músculo

Concéntrica: Una contracción concéntrica es un tipo de contracción muscular en la que los músculos se acortan mientras generan fuerza

Cadena cinética cerrada: El segmento más alejado de la línea media (normalmente la mano o el pie) está fijo o inmóvil

Cadena cinética abierta: El segmento más alejado de la línea media (normalmente la mano o el pie) está libre y no fijo

RESUMEN DE MOVIMIENTOS Y MOVIMIENTOS PRINCIPALES

Parte superior del cuerpo

Flexión del hombro: deltoides anterior, pectoral mayor, coracobraquial

Flexión del codo: bíceps braquial, braquial, braquiorradial

Extensión del hombro: deltoides posterior, dorsal ancho, teres mayor y menor

Extensión del codo: tríceps braquial

Abducción del hombro: deltoides, supraespinoso, trapecio y serrato anterior

Aducción del hombro: dorsal ancho, pectoral mayor, subescapular, teres mayor, teres menor, infraespinoso, cabeza larga del tríceps, coracobraquial

Rotación lateral del brazo: infraespinoso, teres menor, deltoides posterior

Rotación medial del brazo: subescapular, dorsal ancho, pectoral mayor, teres mayor, deltoides anterior

Parte inferior del cuerpo

Flexión de la cadera: recto femoral, psoas, ilíaco, iliocapsular, sartorio

Extensión de la cadera: glúteo mayor, cabeza larga del bíceps femoral, semimembranoso, semitendinoso, glúteo medio

Abducción de la cadera: tensor de la fascia lata, glúteo menor y medio, piriforme, sartorio

Aducción de la cadera: aductor mayor, largo y corto, pectíneo, gracilis

Rotación medial de la cadera: glúteo medio, glúteo menor, tensor de la fascia lata

Rotación lateral de la cadera: piriforme, obturador externo e interno, gemelo superior e inferior, cuadrado femoral

Flexión de la rodilla: semitendinoso, semimembranoso, bíceps femoral, poplíteo, plantar, gastrocnemio, sartorio, gracilis

Extensión de la rodilla: recto femoral, vasto lateral, vasto intermedio, vasto medial

CONTENIDOS

6–7	Breathing
8–9	Pelvic Rocks
10–11	Shoulder Isolation
12–13	Arm Circles
14–15	Chest Lift
16–17	Knee Folds
18–19	Toes Taps
20–21	Knee Circles
22–23	Bridge
24–25	One-Leg Circle
26–27	Hundreds
28–29	Single-Leg Stretch
30–31	Double-Leg Stretch
32–33	Scissors/Single Straight-Leg Stretch
34–35	Double Straight-Leg Lower and Lift
36–37	Crisscross
38–39	Bicycle
40–41	Hip Twist
42	Spine Stretch
43	Spine Twist
44–45	Saw
46–47	Roll-Up
48–49	Neck Pull
50–51	Corkscrew
52–53	Rolling Back (Rolling Like a Ball)
54–55	Open-Leg Rocker
56–57	Seal
58–59	Crab
60–61	Teaser
62–63	Single-Leg Kick
64–65	Double-Leg Kick
66–67	Swimming
68–69	Swan
70–71	Rocking
72–73	Roll-Over
74–75	Control Balance
76–77	Jackknife
78–79	Boomerang
80	Thigh Stretch
81	Leg Pull
82–83	Quadruped
84–85	The Push-Up
86–87	Leg Pull – Front
88–89	Side-Lying Leg Series <ul style="list-style-type: none">• Clam• Leg Raises• External Rotation• Side Kicks• Inner Thigh Lifts
90–91	Kneeling Side Kick
92–93	Side Bend
94–95	Mermaid

BREATHING

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital y
Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal, suelo pélvico, diafragma e intercostales.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat con la pelvis y la columna neutra, rodillas y caderas flexionadas. Piernas en abducción separadas a la distancia de las caderas. Manos colocadas en la parte delantera del cuerpo encima de las costillas.

ACCIÓN

Inhale por la nariz, llenando los lados posterior y lateral de la caja torácica. Exhale con los labios fruncidos para comprometer suavemente la pared abdominal.

VARIACIÓN

- Sentado.



Sentado

PELVIC ROCKS

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Oblicuos internos y externos de forma concéntrica para mover la pelvis posteriormente. Extensores de la espalda de forma concéntrica para mecer la pelvis anteriormente.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras. Rodillas y caderas flexionadas, piernas en abducción separadas a la distancia de las caderas.

ACCIÓN

Mueva la pelvis hacia adelante y hacia atrás.

VARIACIÓN

- Relojes pélvicos.



1



2



3

SHOULDER ISOLATION

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Trapezio superior y elevador de la escápula para elevar la escápula. Trapecio medio y trapecio inferior para devolver las escápulas a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras. Brazos extendidos hacia el techo en posición neutra, con las palmas frente a frente. Rodillas y caderas flexionadas, piernas en abducción separadas a la distancia de las caderas.

ACCIÓN

Protraiga las escápulas, llevando los dedos hacia el techo. Luego retraiga las escápulas, acercándolas.

VARIACIONES

- Sentado.
- Eleve y descienda. Suba los hombros hacia las orejas para elevarlos y bájelos más allá del punto muerto para descenderlos.



1



2



3

ARM CIRCLES

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital y
Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Estabilizadores escapulares en todo el cuerpo.

Hacia adelante: deltoides anterior y pectoral mayor de forma concéntrica para flexionar los hombros mientras los brazos se elevan hacia el techo, dorsal ancho y deltoides posterior de forma excéntrica mientras los hombros se flexionan para llevar los brazos por encima de la cabeza, pectoral mayor y dorsal ancho de forma concéntrica para circunduir los hombros mientras los brazos giran hacia las caderas.

Hacia atrás: Supraespinoso y deltoides de forma concéntrica para abducir los hombros hacia los lados y por encima de la cabeza, dorsal ancho y deltoides posterior de forma concéntrica para llevar los brazos hacia el techo, pectoral mayor y deltoides anterior de forma excéntrica a medida que los brazos se extienden para volver a las caderas.

POSICIÓN DE INICIO

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras. Brazos apoyados en el Mat. Rodillas y caderas flexionadas, piernas en abducción separadas a la distancia de las caderas.

ACCIÓN

Flexione los hombros, llevando los brazos por encima de la cabeza mientras mantiene la columna torácica relativamente inmóvil. Abduce los brazos, luego circunduce en la articulación del hombro para volver hacia la posición inicial. Repita y luego invierta los círculos en la otra dirección.

VARIACIÓN

- Mantenga las piernas en Tabletop.



1



2



3



Hacia atrás | 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6



4



5



6

CHEST LIFT

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis neutra. Recto abdominal y oblicuos internos de forma concéntrica para flexionar la columna, de forma excéntrica para devolver la columna al Mat.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras. Codos flexionados hacia los lados, con las palmas de las manos apoyadas en la base craneal de la cabeza. Rodillas y caderas flexionadas, piernas en abducción separadas a la distancia de las caderas.

ACCIÓN

Inclinando ligeramente la barbilla sin tocar el pecho, exhale y levante la cabeza y el cuello para flexionar la columna torácica hasta que los puntos inferiores de las escápulas estén sobre el Mat. Inhale para bajar y volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Elevación de las piernas hasta la posición de Tabletop
- Elevación de los oblicuos de lado a lado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variaciones



Tabletop | 1



2



3

KNEE FOLDS

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis neutra (además, los oblicuos, si están en retroversión). Flexores de la cadera de una y dos articulaciones para flexionar la cadera, llevando la pierna a la posición de Tabletop. Flexores excéntricos de la cadera a medida que las caderas se extienden de nuevo hacia el suelo.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras (o en retroversión si es necesario), caderas y rodillas flexionadas, con los pies planos sobre el Mat en línea con las tuberosidades isquiáticas.

ACCIÓN

Manteniendo la pelvis y la columna neutras, levante una pierna hasta la posición de Tabletop. Vuelva a bajar esa pierna al Mat y repita con la otra pierna.

VARIACIÓN

- Flexión torácica: Active el recto abdominal y los oblicuos internos de forma concéntrica para flexionar la columna.



1



2



3

TOE TAPS

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis neutra (adicionalmente, los oblicuos, si están en retroversión). Flexores de la cadera de una y dos articulaciones isométricamente al principio, para mantener las piernas en posición de Tabletop. Flexores de cadera excéntricos cuando la cadera se extiende, concéntricos cuando la pierna vuelve a la posición Tabletop.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras (o en retroversión). Piernas en Tabletop, abducidas a distancia de las caderas. Brazos apoyados a los lados, con las palmas hacia abajo.

ACCIÓN

Extienda un lado de la cadera, golpeando ligeramente la punta del pie contra el Mat. Flexione la cadera para devolver la pierna a Tabletop. Repita del otro lado.

VARIACIONES

- Piernas dobles: Baje ambos pies al mismo tiempo, desafiando la estabilidad de los abdominales. Flexione para volver a Tabletop.
- Flexiones oblicuas de los dedos de los pies: Active los oblicuos internos y externos de forma concéntrica para flexionar la columna hacia cada lado.
- Flexión torácica: Active el recto abdominal y los oblicuos internos de forma concéntrica para flexionar la columna.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variaciones



Double Legs | 1



2



3

KNEE CIRCLES

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital y
Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la pelvis neutra (adicionalmente, los oblicuos, si están en retroversión). Flexores de la cadera de una y dos articulaciones isométricamente al principio, para mantener las piernas en posición de Tabletop, y después concéntrica y excéntrica mediante circunducción.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras (o en retroversión). Piernas en Tabletop, en aducción. Brazos apoyados a los lados, palmas hacia abajo.

ACCIÓN

Mantenga la pelvis y la columna neutras, manteniendo las piernas en Tabletop. Circunducte las caderas y vuelva a la posición estable en Tabletop. Invierta la otra dirección.

VARIACIÓN

- Rodillas de lado a lado: Active los oblicuos contralaterales de forma concéntrica para rotar la columna mientras ambas rodillas se inclinan de lado a lado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

BRIDGE

Nivel
Principiante-
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar toda la región lumbopélvica. Glúteos, isquiotibiales y abdominales de forma concéntrica para elevar la columna a la posición de Bridge, de forma excéntrica para devolver la columna a la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna en posición neutra. Caderas y rodillas flexionadas, con los pies un poco más cerca de la pelvis.

ACCIÓN

Ligeramente hacia atrás, incline la pelvis para rodar hacia la retroversión y articular la columna fuera del Mat mientras las caderas se extienden. Baje las caderas y articule la columna para rodar a través de la retroversión de vuelta a la posición neutra.

VARIACIONES

- Una sola pierna: Flexione una pierna hasta la posición de Tabletop. Ruede a través de la columna para levantar las caderas, manteniendo la pierna levantada en tabletop. Baje las caderas para volver y repita.
- Bajar y levantar una pierna: Levante un pie del suelo, extendiendo la rodilla y queriendo alcanzar el techo. Manteniendo una pelvis neutra, extienda la cadera mientras dorsiflexiona el tobillo. A continuación flexione plantarmente el tobillo y flexione la cadera. Repita 3 veces y, a continuación, flexione la rodilla, devolviendo el pie al Mat. Mantenga la pelvis estable y levante la otra pierna para repetir la extensión y flexión de la cadera.
- Manteniendo la columna vertebral en posición neutra, levanta las caderas del Mat formando un puente sin articular la columna vertebral.



1



2



3

Variaciones



Elevación de Cadera| 1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



Una pierna

ONE-LEG CIRCLE

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital y Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones para flexionar las caderas. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica y excéntrica para circunduir la pierna en el aire.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras (o en retroversión). Piernas extendidas a lo largo sobre la Mat. Brazos apoyados a los lados del cuerpo.

ACCIÓN

Extienda una pierna hacia el techo y haz círculos con ella en el aire. Haga círculos uniformes manteniendo estable la región lumbopélvica. Después de 5 círculos en una dirección, invierta la dirección y haga 5 repeticiones. Repita del otro lado.



1



2



3

HUNDREDS

Nivel
Intermedio-
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Pectoral mayor para flexionar los hombros. Dorsal ancho para extender los hombros. Recto abdominal y oblicuos internos para flexionar y mantener la columna vertebral en posición encorvada. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma isométrica para mantener las piernas en diagonal.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras (o en retroversión). Piernas en posición de Tabletop. Brazos flexionados a la altura de los hombros, extendidos hacia el techo.

ACCIÓN

Al exhalar, flexione la columna torácica, justo hasta donde se encuentran los puntos inferiores de las escápulas sobre el Mat. Levante la cabeza, el cuello, los hombros y los brazos del Mat manteniendo la pelvis neutra (o en retroversión). Extienda simultáneamente las rodillas y las caderas hasta un nivel en el que la posición lumbopélvica pueda mantenerse con seguridad. A continuación, comience a flexionar y extender alternativamente los hombros en un movimiento de bombeo mientras inhala suavemente durante 5 segundos y exhala durante 5 segundos. Para terminar, flexione las rodillas y las caderas hasta la posición de Tabletop y ruede la columna hacia el Mat.

VARIACIONES

- Piernas en Tabletop.
- Piernas permanecen en el Mat.
- Rotar la punta hacia afuera
- Omite la flexión.



1



2



3

SINGLE-LEG STRETCH

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Recto abdominal y oblicuos internos para flexionar y mantener la columna vertebral. Flexores concéntricos y excéntricos uno y dos de la cadera para extender y flexionar las caderas.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Columna torácica flexionada.

ACCIÓN

Manteniendo la flexión de la columna, extienda un lado de la cadera y una rodilla hasta que estén rectas, manteniendo la pierna lo más baja posible mientras mantiene el punto neutro. Al mismo tiempo, flexione la otra rodilla hacia el torso, llevando la mano del mismo lado al tobillo y la mano opuesta a la rodilla. Cambie al otro lado.

VARIACIÓN

- Brazos extendidos hacia el techo.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variación



Brazos extendidos hacia el techo

DOUBLE-LEG STRETCH

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital y Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Recto abdominal y oblicuos internos para flexionar y mantener la columna vertebral. Flexores concéntricos y excéntricos uno y dos de la cadera para extender y flexionar las caderas. Deltoides para flexionar los hombros. Dorsal ancho y pectoral mayor para aducir los brazos hasta la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, pelvis y columna neutras (o en retroversión). Piernas en posición de Tabletop, columna torácica flexionada. Manos apoyadas en la parte superior de las espinillas.

ACCIÓN

Manteniendo la flexión torácica, extienda las caderas y las rodillas en un ángulo de 45 grados mientras flexiona los hombros y extiende los codos a la altura de las orejas. A continuación, rodee con los brazos para volver a la posición inicial mientras flexiona las caderas y las rodillas y aduce los brazos. Termine en la posición inicial.

NOTA: Si observa tensión en el cuello o los hombros del cliente, omita la flexión y mantenga la cabeza sobre el Mat.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

SCISSORS/SINGLE STRAIGHT-LEG STRETCH

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Flexión unilateral de la cadera, con elongación de los isquiotibiales alternando con extensión unilateral de la cadera. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Los abdominales trabajan isométricamente para mantener la columna en flexión.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con las caderas flexionadas y las piernas extendidas hasta formar un ángulo de 90 grados con el piso. Brazos alargados a los lados sobre el Mat.

ACCIÓN

Flexione la columna torácica para levantar la cabeza, el cuello y los hombros. Extienda ligeramente los hombros para levantar los brazos y que queden suspendidos sobre el Mat. Flexione un lado de la cadera, alargando los isquiotibiales para acercar la pierna a la cabeza, colocando ambas manos en la parte posterior de la pantorrilla o el tobillo. Al mismo tiempo, extienda el lado de la cadera opuesto para bajar la pierna. Pulse las piernas dos veces en oposición, luego cambie de pierna.

VARIACIONES

- Omita la flexión.
- Manos detrás de la cabeza.
- Brazos alargados hacia el techo.



1



2



3

Variaciones



Omita la flexión



Manos detrás de la cabeza



Brazos alargados hacia el techo

DOUBLE STRAIGHT-LEG LOWER AND LIFT

Nivel
Intermedio-
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica (además, los oblicuos, si están en retroversión). Flexores de la cadera de una y dos articulaciones para mantener las piernas en posición de Tabletop. Si se flexiona la columna, los abdominales trabajan isométricamente para mantener la columna en flexión.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna en posición neutra (o en retroversión). Caderas flexionadas, con las piernas en un ángulo de 90 grados con el psoas. Pies en flexión plantar. Manos alargadas a los lados.

ACCIÓN

Extienda las caderas para bajar las piernas. Luego flexione las caderas para devolver las piernas a la posición inicial.

VARIACIONES

- Alterne la dorsiflexión y la flexión plantar en las articulaciones del tobillo.
- Rote externamente las caderas y los pies.
- Añada flexión torácica.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

Variaciones



Flexión torácica | 1



2



3

CRISSCROSS

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital y Transversal

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Dorsal ancho isométrico para mantener la extensión del hombro. Oblicuos internos y externos contralaterales para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna en posición neutra. Caderas y rodillas flexionadas, con las piernas en posición de Tabletop. Hombros y codos flexionados, con los codos en abducción y las manos apoyando la base craneal de la cabeza.

ACCIÓN

Levante la cabeza, el cuello y los hombros, creando flexión en la columna torácica. Extienda una pierna en un ángulo de 45 grados. Rote la columna torácica en la dirección de la rodilla flexionada con una aducción mínima del hombro. Repita en el lado opuesto.

VARIACIÓN

- Las piernas permanecen fijas en Tabletop.



1



2



3

BICYCLE

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores excéntricos de una y dos articulaciones de la cadera para extender un lado de la cadera y la rodilla. Flexores concéntricos de una y dos articulaciones de la cadera para llevar la cadera opuesta a la flexión.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras (o en retroversión). Piernas en posición Tabletop. Brazos apoyados a los lados sobre el Mat.

ACCIÓN

Extienda un lado de la cadera y una rodilla, luego extienda la pierna flexionada hacia el techo. Baje la pierna superior hasta un ángulo de 45 grados mientras la rodilla opuesta se flexiona de nuevo hacia la posición de Tabletop. Continúe la misma secuencia en el mismo lado, luego invierta las direcciones.

VARIACIÓN

- Añada flexión torácica.



1



2



3

HIP TWIST

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Transversal

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares para estabilizar la cintura escapular y sostener la columna torácica. Erector spinae para mantener la columna torácica media y superior en posición neutra. Oblicuos internos y externos y recto abdominal para mantener la posición lumbopélvica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma excéntrica y concéntrica para circundar las caderas.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, con el peso detrás de las tuberosidades isquiáticas para que la pelvis esté inclinada posteriormente y la columna lumbar esté en retroversión. La columna torácica está neutra. Los brazos están a los lados del cuerpo, ligeramente por detrás de la articulación del hombro, con la escápula estabilizada. Las piernas están en aducción y flexionadas en un ángulo de 45 grados.

ACCIÓN

Manteniendo la posición de la columna, circunduce ambas piernas en forma circular, terminando con las piernas hacia atrás en la posición inicial. Vuelve a hacerlo en la otra dirección. Continúe alternando la dirección de los círculos durante 4-8 repeticiones.

VARIACIÓN

- Apoye los codos.



1



2



3

Variación



Apoye los codos | 1



2



3

SPINE STRETCH

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales de forma concéntrica para flexionar la columna. Erector spinae para devolver la columna a la posición neutra.

POSICIÓN INICIAL

Sentado con la columna neutra, con las caderas flexionadas y abducidas más que los hombros. Tobillos dorsiflexionados. Hombros flexionados a la altura de los hombros, paralelos al Mat.

ACCIÓN

Flexione la columna hacia delante en dirección al Mat mientras mantiene los brazos paralelos al Mat y la pelvis en posición neutra. Permanezca en el estiramiento y exagere la flexión de la columna antes de volver a la posición inicial.

VARIACIONES

- Rodillas flexionadas.
- Manos entre las piernas.
- Manos sobre los muslos.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

SPINE TWIST

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Transversal

ÉNFASIS MUSCULAR

Erector spinae para mantener la columna erguida. Oblicuos internos y externos contralaterales para rotar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado con la columna neutra, con las caderas flexionadas y abducidas más que los hombros. Tobillos en dorsiflexión. Brazos abducidos a la altura de los hombros, paralelos al Mat.

ACCIÓN

Rote la columna hacia un lado. Retroceda hasta la mitad de la rotación, luego vuelva a entrar en rotación en ese mismo lado. Repita una vez más, luego vuelva a la posición inicial y repita del otro lado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

ÉNFASIS MUSCULAR

Oblicuos para rotar y flexionar la columna con el recto abdominal. Erector spinae de forma concéntrica para llevar la columna a la posición neutra, e isométricamente para el inicio y la rotación en la parte neutra del ejercicio.

POSICIÓN INICIAL

Sentado con la columna neutra, con las caderas flexionadas y abducidas más que los hombros. Tobillos en dorsiflexión. Brazos abducidos a la altura de los hombros, paralelos al Mat.

ACCIÓN

Mantenga la pelvis neutra durante todo el ejercicio. Gire la columna hacia un lado, con un brazo hacia delante y el otro hacia atrás. Inicie la flexión de la columna desde la coronilla de la cabeza a través de la parte inferior de la columna torácica mientras extiende la mano del brazo adelantado hacia el exterior de la quinta falange del pie opuesto. Vuelva a subir la columna vertebral, todavía en rotación, y luego gire de nuevo a la posición inicial para repetir del otro lado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

ROLL-UP

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Pectoral mayor para flexionar los hombros. Recto abdominal y oblicuos internos para flexionar la columna torácica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica para flexionar la cadera al terminar el Roll-up.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras. Piernas extendidas sobre el Mat, separadas a la distancia de las caderas. Hombros flexionados por encima de la cabeza.

ACCIÓN

Extienda los hombros llevando los brazos por encima del pecho. A continuación, inicie un movimiento secuencial de la columna vertebral separándose del Mat sin impulso, levantando primero la cabeza, luego la parte media de la espalda y finalmente llegando a sentarse en una posición flexionada de la columna vertebral. Inicie el movimiento hacia el Mat inclinando posteriormente la pelvis, colocando primero la columna lumbar sobre el Mat, luego la torácica y finalmente la cabeza. Flexione los hombros hacia arriba para terminar en la posición inicial.

VARIACIÓN

- Rodillas flexionadas.



1



2



3

NECK PULL

Nivel
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Recto abdominal y oblicuos internos para flexionar la columna torácica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica para flexionar la cadera al terminar el Roll-up. Erector spinae de forma concéntrica para llevar la columna neutra en la posición sentada.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras. Piernas extendidas sobre el Mat, separadas a la distancia de las caderas. Tobillos dorsiflexionados, codos flexionados, con las manos apoyadas en la base craneal de la cabeza.

ACCIÓN

Inicie un movimiento secuencial de la columna fuera del Mat,, levantando primero la cabeza, luego la parte media de la espalda y finalmente llegando a sentarse en una posición flexionada de la columna. A continuación, enrolle la columna hacia arriba, terminando en posición sentada. Inicie un movimiento hacia abajo hasta el Mat inclinando posteriormente la pelvis, colocando primero la columna lumbar sobre el Mat, después la torácica y por último la cabeza.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

CORKSCREW

Nivel Intermedio- Avanzado

Plano de Movimiento Transversal

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales para flexionar la columna vertebral de forma concéntrica. Oblicuos para controlar la rotación y la flexión lateral de la columna durante el Roll-down y el Roll-up. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones para controlar la posición de las piernas durante el ejercicio.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras. Piernas en aducción y extendidas en un ángulo de 90 grados hacia el techo. Brazos extendidos en línea con los hombros, con las palmas hacia abajo sobre Mat.

ACCIÓN

Manteniendo las piernas en aducción, la pelvis y la columna neutras, comience a circunducir las piernas en una dirección de vuelta a la posición inicial. Repita en la otra dirección.

VARIACIONES

- Brazos a los lados del torso.
- Añada la inversión.



1



2



3

ROLLING BACK (ROLLING LIKE A BALL)

Nivel
Intermedio-
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Uno y dos flexores de la cadera para flexionar las caderas durante todo el ejercicio. Oblicuos internos y externos y erectores espinales para flexionar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, con la pelvis inclinada hacia atrás y moviéndose detrás de las tuberosidades isquiáticas. Columna vertebral, caderas y rodillas flexionadas, con las manos sujetando la parte exterior de las tibias, codos flexionados.

ACCIÓN

Inicie el Roll-back inclinando la pelvis hacia atrás, retroceder hasta la mitad del tórax manteniendo la columna flexionada. Atrape la inercia e invierta el movimiento para volver a la posición sentada involucrando los abdominales, acercando la caja torácica a la pelvis. Haga una pausa cuando haya vuelto a situarse detrás de las tuberosidades isquiáticas para equilibrarse manteniendo la flexión completa de la columna.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5

OPEN-LEG ROCKER

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Oblicuos internos y externos para flexionar la columna en el movimiento y equilibrar. Erectores espinales torácicos para mantener la columna torácica en posición neutra. Uno y dos flexores de la cadera de forma isométrica durante todo el ejercicio para mantener la flexión de la cadera.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, con la pelvis inclinada hacia atrás y equilibrándose detrás de las tuberosidades isquiáticas. Columna lumbar flexionada. Columna torácica neutra, con las piernas extendidas en ángulo, separadas en abducción a la distancia de los hombros. Manos en la parte exterior de las tibias, codos flexionados.

ACCIÓN

Inicie el Roll-back inclinando la pelvis hacia atrás, retroceder hasta la mitad del tórax manteniendo la columna flexionada. Atrape la inercia e invierta el movimiento para volver a la posición sentada haciendo participar a los abdominales, acercando la caja torácica a la pelvis. Una vez que haya vuelto a situarse detrás de las tuberosidades isquiáticas, equilibre manteniendo la flexión de la columna lumbar. Vuelva a llevar la columna torácica a una posición neutra para terminar una repetición.

NOTA: Mantenga las rodillas flexionadas, con las manos en los isquiotibiales, para aquellos con flexibilidad limitada.



1



2



3

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Uno y dos flexores de la cadera para flexionar las caderas durante todo el ejercicio. Oblicuos internos y externos y erectores espinales torácicos para flexionar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, con la pelvis inclinada hacia atrás y moviéndose detrás de las tuberosidades isquiáticas. Columna vertebral flexionada con las piernas en rotación lateral, en abducción y las rodillas flexionadas. Plantas de los pies juntas. Brazos dentro de las piernas, con las manos sujetando los talones, codos flexionados.

ACCIÓN

Inicie el Roll-back inclinando la pelvis hacia atrás, retroceder hasta la mitad del tórax manteniendo la columna flexionada. Atrape la inercia e invierta el movimiento para volver a la posición sentada haciendo participar a los abdominales, acercando la caja torácica a la pelvis. Una vez que haya vuelto a situarse detrás de las tuberosidades isquiáticas, equilibre manteniendo la flexión de la columna lumbar.



1



2



3

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Uno y dos flexores de la cadera para flexionar las caderas durante todo el ejercicio. Oblicuos internos y externos y erectores espinales torácicos para flexionar la columna.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, con la pelvis inclinada hacia atrás y moviéndose detrás de las tuberosidades isquiáticas. Columna vertebral flexionada con las piernas en rotación lateral, en abducción y las rodillas flexionadas. Tobillos cruzados uno sobre otro. Brazos por fuera de las piernas, con las manos sujetando los dedos de los pies.

ACCIÓN

Inicie el balanceo inclinando la pelvis hacia adelante, inclina la mitad superior del torso hacia delante, cogiendo la inercia para rodar hacia delante hasta que la parte superior de la cabeza toque la Mat. Manteniendo la columna flexionada, invierta el movimiento involucrando los abdominales, acercando la caja torácica a la pelvis y rodando hacia atrás hasta la mitad del tórax. A continuación, vuelva a la posición inicial.



1



2



3



7

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito •
Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones



4



5



6

TEASER

Nivel
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma isométrica para mantener la flexión de la cadera, así como de forma concéntrica y excéntrica a través del de Roll-up y Roll-down de la posición de Teaser. Recto abdominal y oblicuos internos para flexionar la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras. Piernas en aducción y extendidas en un ángulo de 45 grados. Hombros flexionados, con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

ACCIÓN

Extienda los hombros hasta que los brazos lleguen ligeramente por debajo del nivel de los hombros, comience a despegar la cabeza, el cuello, los hombros y el torso del Mat hasta que el peso quede por detrás de las tuberosidades isquiáticas. Mantenga la inclinación de la pelvis y la flexión lumbar mientras alarga el tórax medio y superior hasta la posición neutra, colocando las escápulas en la espalda. Luego extienda los brazos por las orejas, manteniendo la flexión de la cadera y la posición de la columna. Inicie un Roll-down desde la columna, bajando los brazos. Termine alcanzando con los brazos y las piernas la posición inicial.

VARIACIONES

- Piernas en Tabletop.
- Baje y levante los brazos, manteniendo la posición de Teaser.
- Baje y levante las piernas, manteniendo la posición de Teaser.



1



2



3

SINGLE-LEG KICK

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares y abdominales en todo el recorrido para sostener la forma de la parte superior del cuerpo. Glúteos isométricamente en todo el recorrido. Isquiotibiales de forma concéntrica para flexionar la rodilla, de forma excéntrica al extenderla. Gastrocnemio y sóleo para flexionar plantarmente el tobillo. Tibial interno para dorsiflexionar el tobillo.

POSICIÓN INICIAL

En posición prona sobre el Mat. Codos flexionados bajo la articulación del hombro, con los antebrazos en el Mat y la columna torácica superior extendida, columna lumbar neutra. Piernas extendidas, separadas en abducción a la distancia de las caderas. Tobillos flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Manteniendo la estabilidad escapular y vertebral, flexione una rodilla, manteniendo la flexión plantar del tobillo. Bombee la misma pierna en la articulación de la rodilla mientras dorsiflexiona el tobillo, dirigiendo el talón del pie hacia la piriforme. A continuación flexione plantarmente el tobillo y vuelva a colocar el pie en el Mat, extendiendo la rodilla.

VARIACIÓN

- Ponga las manos una sobre otra. Mantenga la frente apoyada en el dorso de las manos.



1



2



3

DOUBLE-LEG KICK

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Erector spinae para extender la columna vertebral. Isquiotibiales de forma concéntrica para flexionar las rodillas. Transverso abdominal para sostener la región lumbopélvica.

POSICIÓN INICIAL

En posición prona sobre el Mat, con la cabeza girada hacia un lado. Manos en el centro de la espalda, con los codos flexionados. Piernas en aducción.

ACCIÓN

Manteniendo la parte superior del cuerpo quieta al principio, flexione las rodillas, bombeando 3 veces. Al tercer bombeo, extienda las rodillas y eleve la parte superior del cuerpo hasta quedar suspendido. La cabeza gira para mirar el Mat, y los brazos se colocan a lo largo del cuerpo. A continuación, extienda la parte superior y media de la columna torácica, abduciendo las articulaciones de la cadera y los hombros, poniendo los hombros en extensión. Pase por la posición flotante para volver a la posición inicial, excepto para girar la cabeza hacia la dirección opuesta en el Mat.



1



2



3

SWIMMING

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Erector spinae isométricamente para mantener la extensión de la columna. Deltoides para flexionar el hombro sobre un brazo, con el glúteo opuesto e isquiotibiales para extender la cadera.

POSICIÓN INICIAL

En posición prona sobre el Mat, con la columna torácica superior y media extendida. Hombros flexionados, con los brazos extendidos por encima del Mat. Caderas extendidas, separadas en abducción a la distancia de los hombros y rotadas lateralmente.

ACCIÓN

Con una respiración de 5 tiempos, inhalando durante 5 segundos y exhalando durante 5 más, mantenga la columna en su posición mientras extiende un lado de la cadera y flexiona el hombro opuesto para levantar la pierna y el brazo ligeramente por encima de la posición inicial. A continuación, alterne con el otro brazo y la otra pierna, manteniendo un patrón suave de movimiento recíproco de las extremidades.



1



2



3

SWAN

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales para sostener la región lumbopélvica durante la extensión. Erector spinae de forma concéntrica en la extensión, de forma excéntrica en el retorno. Tríceps para extender los codos. Glúteos e isquiotibiales isométricamente para sostener la cadera y la región lumbopélvica.

POSICIÓN INICIAL

En posición prona sobre el Mat, con los codos flexionados. Las palmas de las manos hacia abajo sobre el Mat, con las puntas de los dedos alineadas con la nariz. Piernas en abducción separadas a la distancia de los hombros y giradas lateralmente.

ACCIÓN

Presionando con los brazos, comience a levantar la cabeza, el cuello y los hombros en extensión. Continúe hacia la extensión de los brazos. A medida que los codos se elevan del Mat, también lo hacen las costillas inferiores. Manteniendo la estabilidad escapular, continúe hacia la extensión completa de la columna con la espina ilíaca anterosuperior (ASIS) despegándose ligeramente del Mat, pero la sínfisis púbica permaneciendo en contacto con el Mat. Baje lentamente el torso hasta el Mat, apoyándose a través de la pared abdominal, mientras flexiona los codos y vuelve a la posición inicial.

VARIACIÓN

- Swan Dive: Piernas abiertas y en rotación externa. Empiece a moverse hacia delante, luego tome el cuerpo con las manos después de cada inmersión.



1



2



3

Variación



Swan Dive | 1



2



3

ROCKING

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares. Erector spinae de forma concéntrica para extender la columna vertebral. Cuádriceps para extender las rodillas. Glúteos e isquiotibiales de forma concéntrica para extender las caderas.

POSICIÓN INICIAL

En posición prona sobre el Mat, con la columna vertebral neutra y la nariz apoyada en el Mat. Hombros extendidos, con las manos sujetando la parte superior de los pies. Rodillas flexionadas, caderas neutras y en aducción.

ACCIÓN

Alejando los pies y extendiendo las caderas y las rodillas, lleve la columna a la extensión completa mientras abduce las caderas hasta la anchura de los hombros. Flexione las rodillas y devuelva la columna a la posición neutra, aduciendo las caderas.



1



2



3

ROLL-OVER

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica para flexionar las caderas. Abdominales para flexionar la columna vertebral. Abductores y aductores para abducir y aducir los fémures. Abdominales excéntricos y flexores de la cadera para enrollar la columna.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina con la columna neutra, con las manos apoyadas en el Mat y junto al cuerpo, con las palmas hacia abajo. Piernas paralelas, extendidas en un ángulo de 45 grados, en aducción con los tobillos flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Levante las piernas, flexionando las caderas. Articule la columna vertebral, levantando las caderas del Mat para llevar las piernas por encima de la cabeza con los cuádriceps paralelos al Mat. A continuación, abduzca las piernas separándolas a la distancia de las caderas y dorsiflexione los tobillos. Vuelva a articular la columna hasta el Mat, extendiendo las caderas para bajar las piernas de nuevo a 45 grados, aducyéndolas y apuntando con los dedos de los pies a la posición inicial.

VARIACIÓN

- A la inversa: Dorsiflexione los tobillos y abduzca las piernas separándolas a la distancia de las caderas. A continuación flexione las caderas y comience a articular la columna vertebral fuera del Mat, levantando las caderas y llevando las piernas de nuevo por encima de la cabeza, paralelas al Mat. Después aducte las piernas juntas y flexione plantarmente los tobillos mientras articula la columna vertebral de nuevo al Mat, bajando finalmente las piernas de nuevo a la posición inicial.



1



2



3



A la inversa | 1



2



3

ÉNFASIS MUSCULAR

Flexores de una y dos articulaciones de la cadera de forma concéntrica para flexionar las caderas. Recto abdominal, oblicuos internos y externos de forma concéntrica para flexionar la columna vertebral. Transverso abdominal para comprimir la pared abdominal para la estabilidad. Escápula y cadena posterior para la articulación y la movilidad.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras. Piernas en aducción y extendidas en un ángulo de 45 grados. Brazos abajo a los lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo y apoyadas en el Mat.

ACCIÓN

Empiece a levantar las piernas flexionando las caderas. A continuación, inicie una inclinación pélvica para despegar la columna del Mat mientras lleva las piernas por encima de la cabeza en paralelo hacia el Mat, apoyando el peso en la parte media del tórax, flexionando los pies una vez que lleguen al Mat. Haga un círculo con los brazos alrededor de los pies. Sin cambiar la columna, extienda un lado de la cadera hacia el techo como contrapeso. Baje esa pierna, y junte ambas, y luego extienda el otro lado de la cadera hacia el techo. Termine volviendo a juntar ambas piernas, haga un círculo con los brazos hacia atrás y, a continuación, vuelva a bajar la columna vertebral hasta el Mat.



1



2



3



7



8



9

JACKKNIFE

Nivel
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica para flexionar las caderas. Recto abdominal, oblicuos internos y externos de forma concéntrica para flexionar la columna vertebral. Transverso abdominal para comprimir la pared abdominal para mayor estabilidad. Glúteos e isquiotibiales concéntricamente para extender las caderas, luego isométricamente para mantener la posición de Roll-down con abdominales excéntricos.

POSICIÓN INICIAL

En posición supina sobre el Mat, con la pelvis y la columna neutras. Piernas en aducción y extendidas en un ángulo de 45 grados. Brazos junto al torso, palmas hacia abajo sobre el Mat.

ACCIÓN

Inicie a levantar las piernas flexionando las caderas. A continuación, inicie una inclinación pélvica para despejar la columna del Mat al tiempo que lleva las piernas por encima de la cabeza paralelas al Mat. Apoyando el peso en la parte media del tórax, sin mover la columna, extienda la cadera, alcanzando los dedos de los pies para que estén alineados con la nariz. Mantenga esta posición durante un instante. Luego, sin flexionar la cadera, baje lentamente la columna hasta la posición inicial.



1



2



3

BOOMERANG

Nivel
Avanzado

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Recto abdominal, oblicuos internos y externos para flexionar la columna. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma isométrica para mantener la flexión de la cadera, así como de forma concéntrica y excéntrica durante el Roll-up y Roll-down.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, con la columna flexionada. Manos en el Mat junto a las caderas. Piernas extendidas, con una pierna encima de la otra. Caderas rotadas lateralmente y tobillos flexionados plantarmente.

ACCIÓN

Utilizando una presión mínima de las manos, incline la pelvis hacia atrás, rodando hacia atrás sobre el Mat. Lleve las piernas por encima de la cabeza en posición de arado, manteniendo la posición de las piernas paralela al Mat. Abduzca y luego aducte las piernas para intercambiarlas. Vuelva a la posición de Teaser, con los brazos paralelos a las piernas. Manteniendo la posición de Teaser, gire los brazos hacia los lados. Termine con las manos entrelazadas detrás del cuerpo mientras flexiona la columna vertebral, bajando las piernas al Mat, haciendo círculos con los brazos sobre las piernas y luego apoyando las manos en el Mat.



1



2



3



7



8

THIGH STRETCH

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Recto abdominal, transverso abdominal, oblicuos, multifidos y erector spinae para estabilizar la columna neutra. Los cuádriceps se contraen de forma excéntrica mientras que los isquiotibiales y los glúteos se contraen de forma concéntrica.

POSICIÓN INICIAL

De rodillas sobre el Mat, con los pies en flexión plantar. Piernas en abducción separadas a la distancia de las caderas. Columna vertebral neutra. Brazos alargados a los lados.

ACCIÓN

Mantenga la columna neutra y articule toda la parte superior del cuerpo hacia atrás. Extienda ligeramente los hombros para ayudarse en el retorno a la posición inicial.

VARIACIONES

- Añada extensión torácica.
- Añada expansión del pecho.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

LEG PULL

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares para mantener las escápulas neutras. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Glúteos e isquiotibiales para mantener las caderas neutras. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica y excéntrica para flexionar y extender la pierna de gestos. Gastrocnemio, tibial posterior y sóleo para flexionar plantarmente el tobillo. Tibial anterior para dorsiflexionar el tobillo. Oblicuos contralaterales y multifidos para evitar que la columna rote cuando la pierna se flexiona.

POSICIÓN INICIAL

Escápulas estabilizadas y apoyadas sobre las manos bajo los hombros. Las piernas están extendidas y giradas lateralmente con los talones juntos y las puntas de los pies separadas.

ACCIÓN

Manteniendo la posición inicial en todo momento, flexione un lado de la cadera para levantar la pierna, flexionando plantarmente el tobillo. Dorsiflexione el tobillo para bajar la pierna sin tocar el suelo. Repita 3 veces con una pierna y luego cambie de lado.



1



2



3

Notas • Descanso y Relajación • Indicaciones para el éxito • Modificaciones • Progresiones • Regresiones • Contraindicaciones

QUADRUPED

Nivel
Principiante-
Intermedio

Plano de
Movimiento
Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares para mantener las escápulas neutras. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Extensores de la espalda para mantener la columna vertebral en posición neutra. Glúteos e isquiotibiales para mantener las caderas en posición neutra. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica y excéntrica para flexionar, extender y aducir/abducir la pierna. Gastrocnemio, oblicuos contralaterales y multífido para evitar que la columna gire cuando el brazo o la pierna se abducen y aducen.

POSICIÓN INICIAL

En posición cuadrúpeda sobre el Mat, con las rodillas directamente debajo de las caderas, los pies dorsiflexionados y separados a la distancia de las caderas sobre el Mat. Los brazos están directamente debajo de los hombros, con las palmas sobre el Mat.

ACCIÓN

Mantenga la estabilidad de la columna en todas las variaciones.

VARIACIONES

- Levante una mano por encima del Mat.
- Levante una pierna por encima del Mat.
- Extienda y sostenga el brazo y la pierna opuestos para que queden paralelos por encima del Mat .
- Abduce y aduce el brazo y la pierna que están en extensión.
- Flexione y extienda la rodilla, el codo y la columna para acercar el codo y la rodilla entre sí.



THE PUSH-UP

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Abdominales para iniciar el Roll-down. Erector spinae de forma excéntrica durante el Roll-down. Una vez conseguida la plancha, estabilizadores escapulares para mantener las escápulas neutras. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Cuádriceps para mantener las caderas neutras. Pectoral mayor y tríceps de forma excéntrica para bajar el cuerpo, de forma concéntrica para elevarlo. Erector spinae de forma concéntrica para hacer rodar la columna hacia arriba hasta la posición inicial.

POSICIÓN INICIAL

De pie en un extremo del Mat, con los pies separados a la distancia de las caderas y los brazos apoyados a los lados del cuerpo.

ACCIÓN

Asiente con la barbilla y comience a hacer rodar secuencialmente la columna hacia abajo, flexionando las caderas. Tocando el suelo, lleve las manos hacia delante contando hasta 4 para encontrar la posición de plancha. Manteniendo la posición de plancha perfecta en todo momento, flexione los codos y abduzca los hombros para bajar el cuerpo hacia el suelo en 3 segundos. Extienda los codos y abduzca los hombros para volver a la posición inicial. Repita 3 veces. A continuación, regrese con las manos hacia los pies a la cuenta de 4. Enrolle la columna para terminar en la posición inicial.

VARIACIONES

- Rodillas abajo.
- Mantenga la posición de plancha.
- Codos flexionados hacia fuera, dedos apuntando hacia dentro.



1



2



3



7



8



9

LEG PULL – FRONT

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares para mantener las escápulas neutras. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Cuádriceps para mantener las caderas neutras. Glúteos e isquiotibiales para extender y mantener la pierna gestual. Gastrocnemio, tibial posterior y sóleo para flexionar plantarmente el tobillo. Tibial anterior para dorsiflexionar el tobillo. Oblicuos contralaterales y multifidos para evitar que la columna gire al extender la pierna de gesto.

POSICIÓN INICIAL

En posición prona, con las palmas de las manos sobre el Mat, los codos extendidos y las manos bajo los hombros. Columna vertebral neutra, con las caderas y las rodillas extendidas. Pies dorsiflexionados, con los dedos metidos para formar una posición de plancha.

ACCIÓN

Manteniendo la posición de plancha perfecta durante todo el ejercicio, extienda un lado de la cadera, manteniendo la dorsiflexión del tobillo. A continuación, flexione plantarmente el tobillo del gesto mientras aumenta la dorsiflexión de la pierna que está de pie. Esto creará un ligero aumento de la flexión del hombro y "moverá" la plancha. A continuación, dorsiflexione el tobillo de la pierna en el Mat mientras lleva el tobillo de la pierna elevada de nuevo a la posición neutra. Vuelva a bajar el pie que esta en el Mat y repita del otro lado.



1



2



3



Clam | 1



2



3



Leg Raises | 1



2



3



External Rotation | 1



2



3



Side Kicks | 1



2



3



4



Inner Thigh Lifts | 1



2



3

KNEELING SIDE KICK

Nivel Intermedio-Avanzado

Plano de Movimiento Sagital

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares para mantener la escápula neutra sobre el brazo de apoyo. Transverso abdominal para estabilizar la región lumbopélvica. Glúteos e isquiotibiales para mantener elevada la cadera de apoyo. Glúteo medio y mínimo para mantener la pierna de gesto a la altura de la cadera. Flexores de la cadera de una y dos articulaciones de forma concéntrica para flexionar la pierna de gesto. Glúteos para extender la pierna de gesto en la cadera. Gastrocnemio, tibial posterior y sóleo para flexionar plantarmente el tobillo. Tibial anterior para dorsiflexionar el tobillo. Oblicuos contralaterales y multífido para evitar la rotación de la columna vertebral.

POSICIÓN INICIAL

Posición de dos puntos, con un brazo bajo el hombro y la rodilla del mismo lado del Mat. La pierna contraria se abduce hasta la altura de la cadera. Tobillo en dorsiflexión. Columna vertebral en posición neutra. Mano libre detrás de la cabeza, con el codo doblado.

ACCIÓN

Manteniendo la columna neutra, flexione una cadera, llevando la pierna hacia delante, haciendo un pulso de 2 segundos. Luego extienda la cadera, llevando la pierna ligeramente por detrás del torso mientras flexiona plantarmente el tobillo.

VARIACIONES

- Añada bajadas y elevaciones de piernas.
- Añada círculos de piernas.



1



2



3

SIDE BEND

Nivel Intermedio

Plano de Movimiento Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Estabilizadores escapulares para estabilizar la escápula del brazo de apoyo. Oblicuos internos y externos ipsilaterales para flexionar lateralmente la columna vertebral. Oblicuos contralaterales y multifidos para evitar la rotación de la columna. Glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y aductores de forma concéntrica para extender y aducir caderas y rodillas.

POSICIÓN INICIAL

Sentado sobre el Mat, apoyado sobre un lado de la cadera. Brazo ligeramente abducido por debajo del hombro. Ambas rodillas flexionadas, caderas flexionadas y giradas lateralmente. Brazo superior apoyado sobre la pierna superior. Pie de arriba escalonado delante de la pierna de abajo.

ACCIÓN

Presionando sobre el brazo de apoyo mientras extiende simultáneamente las caderas y las rodillas, así como aduce las caderas, lleve el brazo exterior por encima de la cabeza, abduciéndolo y flexionando lateralmente la columna. Con control, vuelva a la posición inicial.

VARIACIONES

- Añada rotación del torso hacia abajo.
- Rodillas y tobillos, uno sobre el otro.



1



2



3

Variación



Rodillas, una sobre la otra | 1



2



3

MERMAID

Nivel
Principiante

Plano de
Movimiento
Frontal

ÉNFASIS MUSCULAR

Oblicuos internos y externos ipsilaterales para flexionar la columna. Transverso abdominal para la estabilidad lumbopélvica. Erector spinae isométricamente para mantener la extensión de la columna. Deltoides para flexionar el hombro de un brazo.

POSICIÓN INICIAL

Siéntese sobre el Mat, con las caderas y las rodillas flexionadas y dobladas hacia los lados en forma de Z. Los brazos descansan hacia abajo a los lados del cuerpo.

ACCIÓN

Manteniendo la columna neutra, abduzca un brazo opuesto a la rodilla delantera flexionada, llevándolo por encima de la cabeza mientras se flexiona lateralmente hacia la rodilla delantera flexionada. Manteniendo las caderas en el Mat, vuelva a la posición inicial. Manteniendo la forma de las piernas, repita con el brazo opuesto.

VARIACIÓN

- Siéntese con las caderas flexionadas y las piernas extendidas por delante del cuerpo.



1



2



3



CLUB  PILATES®

TEACHER TRAINING

