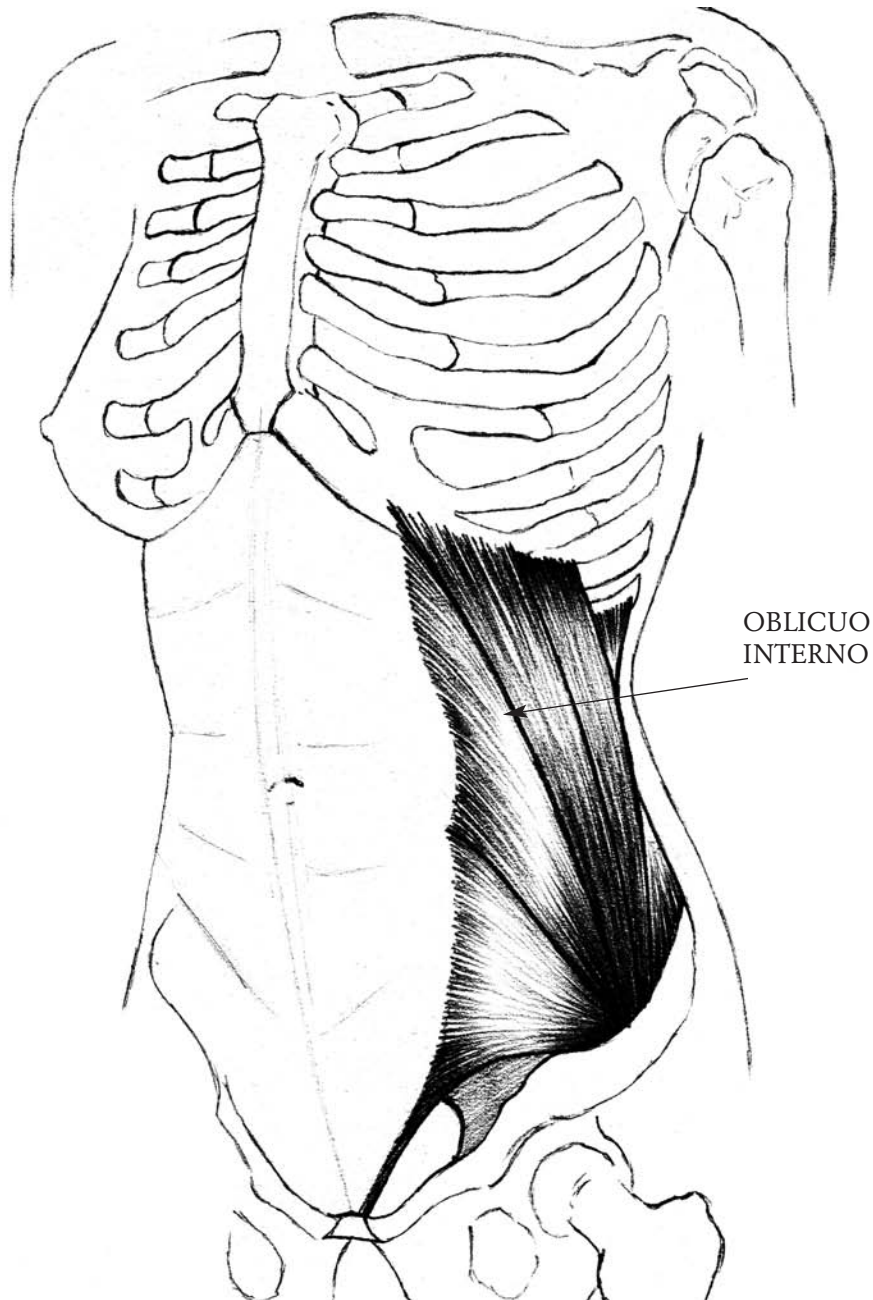


OBLICUO INTERNO

El oblicuo interno se encuentra bajo el oblicuo externo, baja desde las últimas cuatro costillas hacia la cresta ilíaca de ese lado, participa de la inclinación lateral y de la rotación del tronco;

al igual que el oblicuo externo se considera un músculo que activa la espiración. Si funcionan simultáneamente, ambos oblicuos también se consideran flexores del tronco.



ESTIRAMIENTO DE COLUMNA VERTEBRAL

Desde la posición sentado, apoyado sobre los isquiones con los brazos frente al pecho, activa el *power house* dirigiendo los brazos al frente, sin elevar las escápulas hacia las orejas. La posición de la pelvis debe mantenerse; evita adelantarla respecto a su posición inicial. La articulación correcta de la columna vertebral debe generar una forma redonda y equilibrada en la totalidad de las vértebras. Evita un exceso de cifosis liderando el movimiento con el *power house*. Exhalar coincidiendo con la flexión del tronco adelante.

Lista de correcciones:

– Desde la posición sentado sobre los isquiones, inspira intentando alcanzar la máxima longitud en la columna; evita estresar la zona lumbar, y no desplaces el pecho hacia adelante.

– Las escápulas deben señalar una posición alejada de las orejas (escápulas conectadas).

– El trabajo del centro estabiliza la pelvis, evitando que ésta se mueva hacia delante, manteniendo el espacio entre las piernas y el abdomen. Imagina una pelota sobre los muslos. La acción de exhalar debe profundizarse exprimiendo todo el aire de los pulmones tras un activo trabajo del centro.

– Al regresar a la posición inicial trataremos de incrementar la longitud de la columna articulando en último lugar la zona cervical.

– La altura de los brazos respecto a los hombros no debe variar ni en la flexión ni en la vuelta a la posición inicial.

Movimiento

Inspirar alargando la espalda. Espirar realizando la flexión del tronco. Inspirar para volver a la posición inicial.

Si no te es posible mantener la posición de la columna con piernas estiradas, puedes intentar este ejercicio sobre una silla o plataforma, o con las piernas ligeramente flexionadas.



España

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 00 34 93 323 33 11
Fax: 00 34 93 453 50 33
www.paidotribo.com
paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo Argentina
Adolfo Alsina, 1537
1088 Buenos Aires (Argentina)
Tel.: (541) 1 43836454
Fax: (541) 1 43836454
www.paidotribo.com.ar
paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México
Pestalozzi, 843
Col. Del Valle
03020 México D.F.
Tel.: (525) 5 55 23 96 70
Fax: (525) 5 55 23 96 70
www.paidotribo.com.mx
paidotribo.mexico@paidotribo.com

El autor declina toda responsabilidad sobre las posibles lesiones que el uso inadecuado de los ejercicios propuestos en este libro pudiese ocasionar al lector. Es recomendable usar el entrenamiento de forma racional y, siempre que exista una lesión, debe consultar a su médico antes de comenzar cualquier tabla de ejercicios. Las mujeres embarazadas deben utilizar ejercicios diseñados específicamente para cada período de gestación.

Diseño cubierta: Rafael Soria

© 2006, Manuel Pedregal

Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:
ISBN: 84-8019-902-4
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

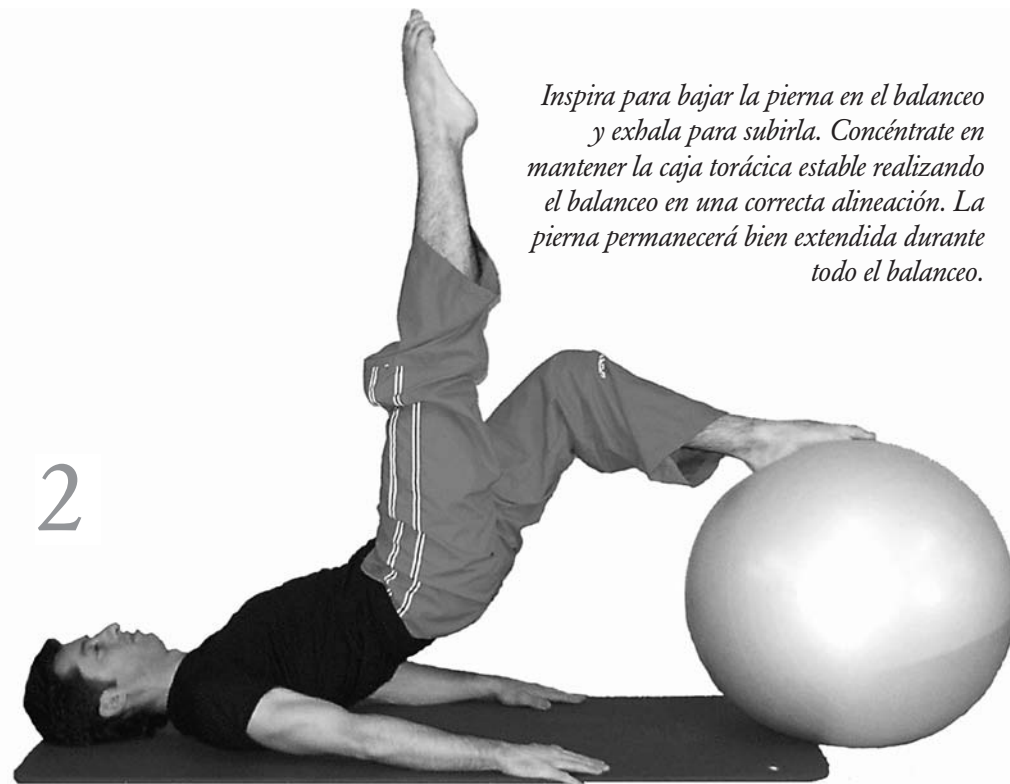
Impreso en España por Sagrafic

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

ELEVACIÓN DE LA PELVIS CON BALANCEO DE UNA PIERNA

El balanceo de la pierna reta la estabilidad de la pelvis, además de exigir un mayor trabajo del centro para mantener la posición del balón. El ejercicio original en el repertorio de suelo (puente sobre hombros) se considera de nivel

avanzado, si bien el propósito del balón tiene un componente de estímulo diferente para el centro. Intentar ejercicios alternativos de este tipo a modo de reto adicional podría beneficiar tus progresos.



El repertorio en colchoneta de pilates está compuesto por una secuencia seguida de 35 ejercicios, con todas las transiciones entre cada uno incluidas.

Al dividir la tabla en niveles, la secuencia original se altera ligeramente con el propósito de evitar ejercicios excesivamente comprometidos para las primeras sesiones, siempre teniendo en cuenta que no disponemos de un profesor que nos oriente.

En caso de contar con la figura de un profesor, la realización del repertorio original será mucho más segura y eficaz, razón por la que te recomendamos, siempre que sea posible, que te dirijas al centro de pilates más cercano.

En la elaboración de este libro hemos partido del supuesto de que no contamos con un profesor para iniciarnos. Por esta razón se incluye un gran número de sencillos movimientos adicionales o variaciones con el fin de potenciar en cada nivel el efecto de los ejercicios originales. El objetivo final será que tus progresos en cada nivel sean graduales y seguros.

Comenzaremos trabajando todo el repertorio del nivel de principiante hasta que estés en condiciones de ir integrando ejercicios del nivel intermedio. El orden en que debes incluirlos lo encontrarás en la tabla que muestra el repertorio clásico. No realices todos los ejercicios de nivel intermedio por primera vez en la misma sesión; sé paciente y descúbrelos paulatinamente.

El final del proceso será que realices la tabla original, en el orden descrito y sin modificaciones.

Los ejercicios de balón, aro y thera band debes ir incluyéndolos en tu tabla a modo de complemento en cada sesión, con el fin de que dispongas de un repertorio completo, seguro y equilibrado además de lo suficientemente variado para mantener tu motivación.



POSICIÓN DE LA CAJA TORÁCICA

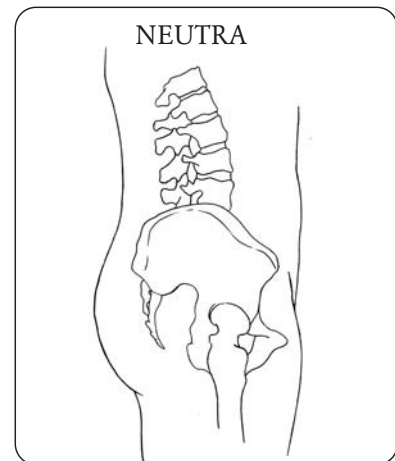
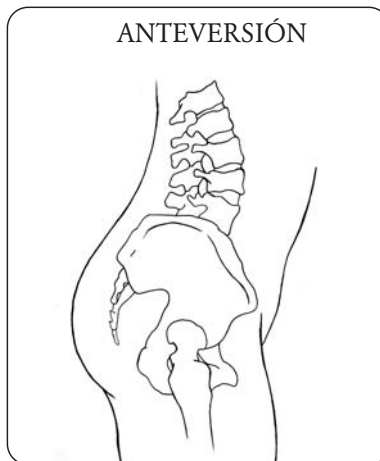
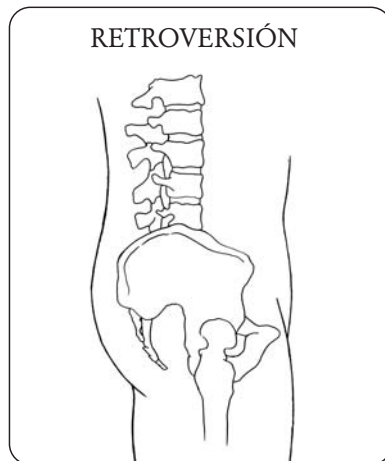
La posición de nuestra caja torácica puede compararse con la situación de un cuadrado imaginario entre las dos escápulas en el lado superior y los dos lados de la cadera en el lado inferior. La situación de la columna torácica determina la posición de la caja torácica, por lo que buscaremos, siempre que sea posible, tra-



bajar con la columna neutral. En posición supina por ejemplo intentaremos que todas las costillas estén en contacto con el suelo. Intenta mantener la alineación de tu caja torácica durante todos los ejercicios.

ARTICULACIÓN DE LA COLUMNA

La articulación de la columna tanto en flexión como en extensión debe intentarse siempre en la base de su máxima longitud, o dicho de otra manera, es fundamental crear el máximo espacio posible entre nuestras vértebras justo antes de iniciar la flexión o la extensión. El objetivo de toda articulación de la columna correctamente realizada ha de ser repartir de manera equilibrada el esfuerzo en cada segmento vertebral sin estresar una zona de forma individual.



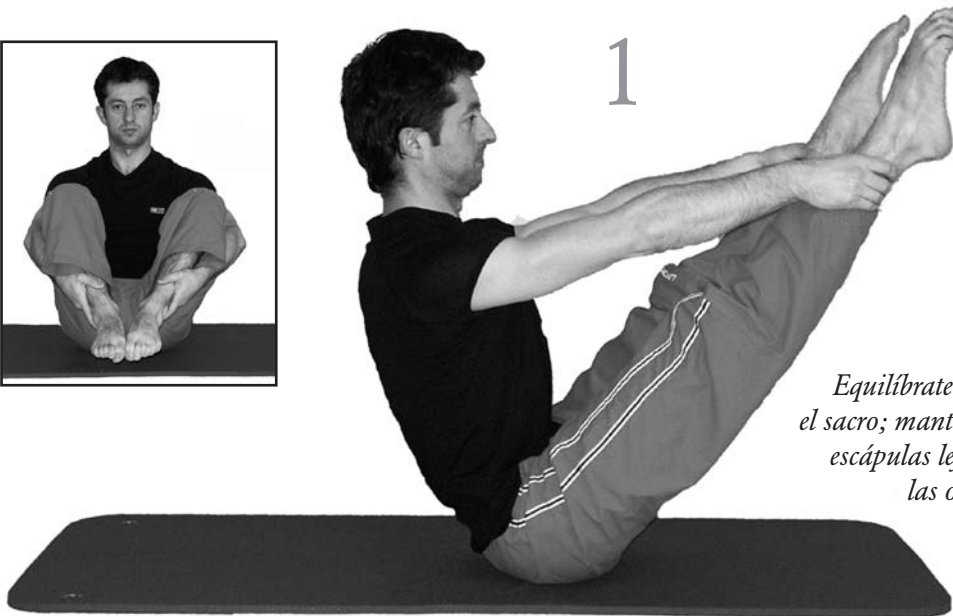
POSICIÓN DE LA PELVIS

Como objetivo de este apartado consideraremos las distintas posiciones que puede adoptar la pelvis en los distintos planos de movimiento: anteversión, retroversión, rotaciones, oblicuidades. Nuestro foco en el ejercicio será estabilizar la región lumbopélvica, distinguiendo entre todas las posibles situaciones

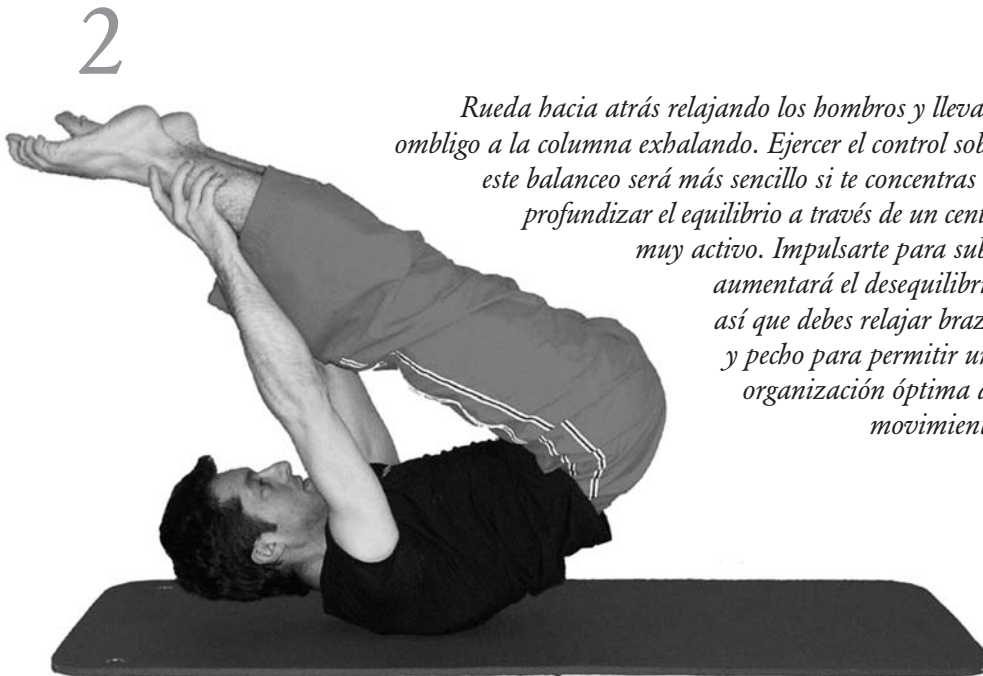
para la pelvis la posición neutra como la más saludable. No olvidemos que la pelvis podría considerarse como el mango de la columna. En diversos ejercicios posicionaremos la pelvis en ligera retroversión (POSICIÓN “IMPRINT” DE LA PELVIS) con el fin de proteger nuestra columna y facilitarnos un progreso seguro en la primera etapa de nuestro aprendizaje.

LA HAMACA

Alcanzar la posición inicial mediante la actividad del centro: estira las piernas exhalando y concéntrate en alargar la espalda.



Equilibráte sobre el sacro; mantén las escápulas lejos de las orejas.



Rueda hacia atrás relajando los hombros y lleva el ombligo a la columna exhalando. Ejercer el control sobre este balanceo será más sencillo si te concentras en profundizar el equilibrio a través de un centro muy activo. Impulsarte para subir aumentará el desequilibrio, así que debes relajar brazos y pecho para permitir una organización óptima del movimiento.

PATADA LATERAL SOBRE BRAZO EXTENDIDO

La posición sobre brazo extendido será la primera que se adopte para entrenar esta serie de ejercicios laterales. Exhalar para balancear la pierna bien extendida hacia delante; con dos rebotes intentamos aumentar la amplitud de este movimiento en cada repetición. La posición del troco debe permanecer lo más estabilizada posible. No arqueamos la columna para

incrementar la amplitud del movimiento. El movimiento de la pierna no debe generar tensión en los hombros o en el cuello. Líderalo con el centro, haciendo hincapié en cada repetición, en el alargamiento de tu columna así como en la posición vertical de la pelvis con respecto al suelo.



Antes de comenzar el movimiento tómate unos segundos para estabilizar la columna; la posición de la pelvis debe mostrar un arco lumbar neutro. Recuerda que en esta minisesión ha de prevalecer la calidad. No realices un movimiento excesivamente amplio si notas poca estabilidad durante la ejecución de la patada.

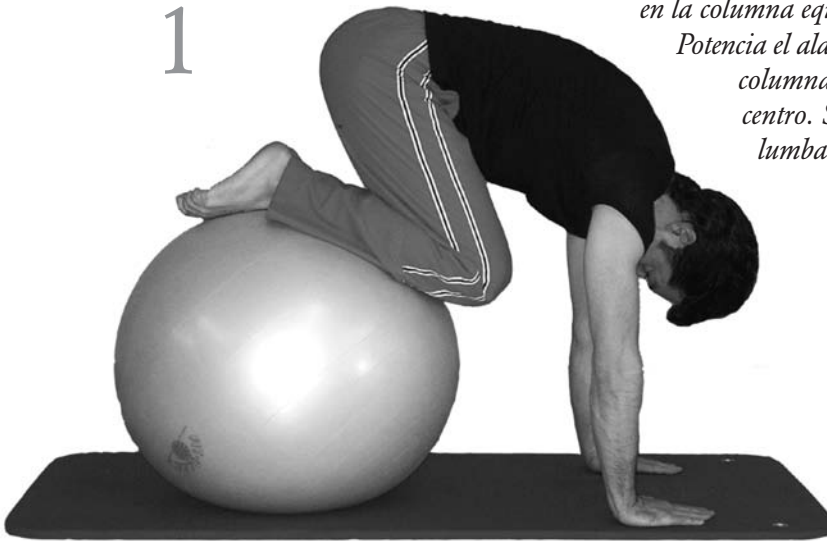


POSICIÓN DE TABLA

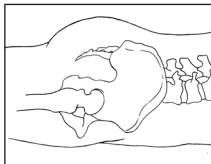
La posición inicial es la de tabla y es vital que trabajes independientemente esta posición sobre el suelo para intentarlo posteriormente sobre el balón. No permitas que tu zona lumbar se hunda, mantén un alargamiento máximo en

tu columna organizando el movimiento desde el centro; el apoyo de las manos se realiza justo debajo de los hombros. Inspira y exhala para rodar el balón sin mover los brazos de su posición inicial.

1

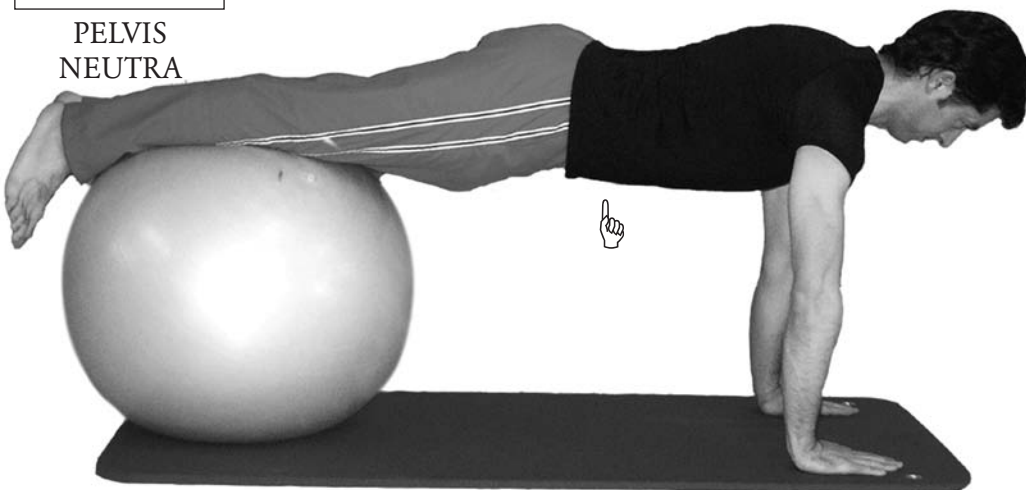


Concéntrate en distribuir la articulación en la columna equilibradamente. Potencia el alargamiento de la columna y el control del centro. Si padeces dolor lumbar, no lo realices.



Comienza intentando el ejercicio con el balón próximo a la cadera.

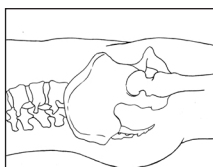
PELVIS
NEUTRA



RODAR EL BALÓN

La planta de los pies apoyados sobre el balón, la columna en posición neutra, coloca las manos a los lados del cuerpo y estabiliza la espalda. Rodamos el balón hacia delante y, sin

modificar la posición de nuestra columna, traemos el balón hacia la posición inicial. Inspirar y espirar rodando el balón, inspirar y espirar rodándolo hacia la posición inicial.



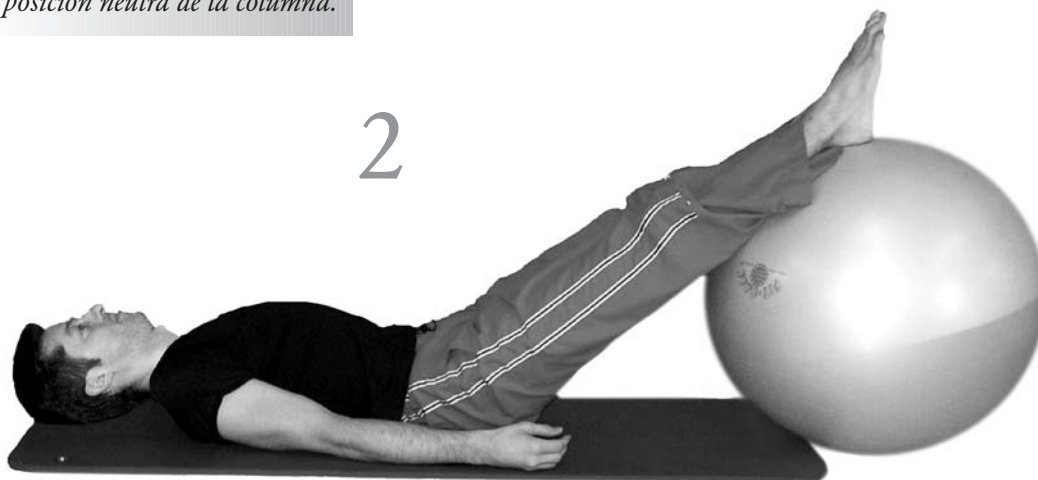
PELVIS
NEUTRA

1



Concéntrate en estabilizar la pelvis disociando la cadera de la columna. El trabajo del centro asegura la posición neutra de la columna.

2



ELEVACIÓN DE LA PELVIS

La posición inicial de la pelvis es neutral. Intenta abrir el pecho aproximando las escápulas planas hacia el suelo sin provocar arqueado en la espalda. El pubis se levanta del piso intentando mantener el esternón cerca del suelo. La primera vértebra en elevarse debe ser el sacro; para se-

guir articulando tu espalda, baja de vértebra en vértebra hasta alcanzar una línea diagonal entre los hombros, la cadera y las rodillas. Mantén el balón inmóvil todo el ejercicio, exhala para subir y exhala para regresar la pelvis a la posición inicial.



2

Concéntrate en relajar el cuello y los brazos, manteniendo un centro muy activo.



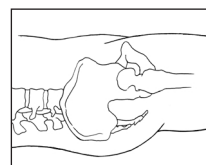
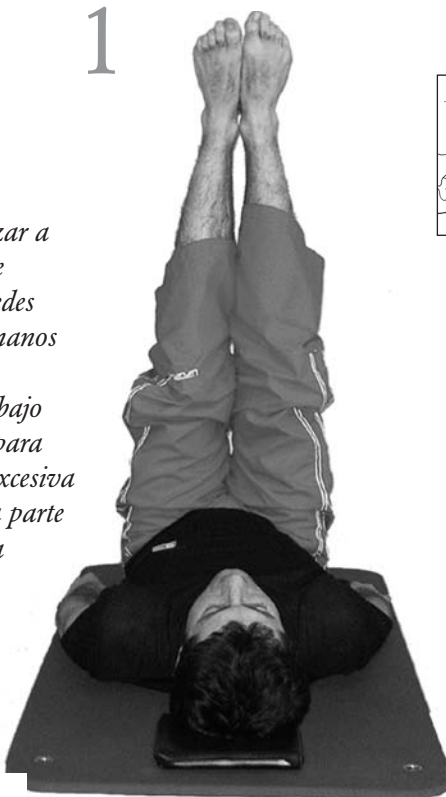
EL SACACORCHOS

Inspira y comienza un círculo con las piernas bien juntas, evitando que las escápulas pierdan su apoyo. Exhala para terminarlo pasando por el eje central del cuerpo. Realiza el círculo

una vez hacia cada lado. Las manos presionan la colchoneta estabilizando el tronco correctamente.

1

Para comenzar a practicar este ejercicio, puedes colocar las manos en forma de triángulo debajo de la pelvis para evitar una excesiva tensión en la parte inferior de la espalda.



IMPRINT

2



Mantén la espalda bien estable y alargada sobre la colchoneta; evita que el cuello se colapse; no levantes los hombros del suelo. Realizar el círculo demasiado amplio aumenta la dificultad del ejercicio, así que el trabajo del centro ha de garantizar la correcta posición de la pelvis, procurando no arquear la espalda en ningún punto del ejercicio. Baja las piernas sólo en un ángulo que puedas controlar.

3



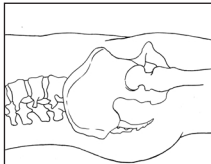
RODAR EL BALÓN Y ELEVAR LA PELVIS

Desde la posición del balón más adelantada, con las manos bien firmes en el suelo, elevamos la pelvis vértebra a vértebra, articulando cada segmento de forma ordenada. Termina el movi-

miento en una diagonal entre las escápulas y los talones. Inspirar y espirar para elevar la pelvis, inspirar y espirar de nuevo para bajarla.

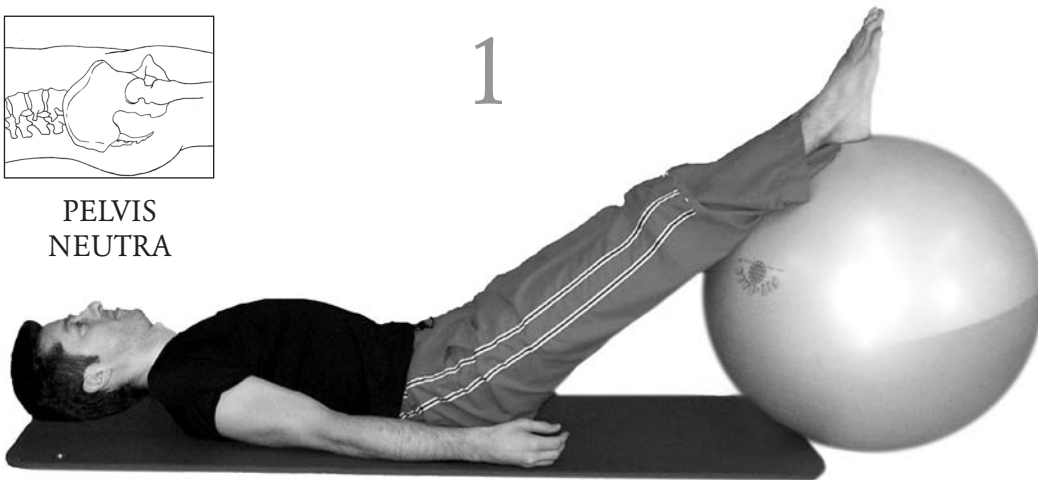


No utilices almohadilla en este ejercicio. Intenta colocar la columna cervical lo más neutra posible antes de comenzar la elevación.



PELVIS
NEUTRA

1



Antes de comenzar el movimiento activamos el centro estabilizando la columna y la posición del balón. Intenta elevarte sin sufrir desequilibrios. Realiza el movimiento rodando el balón muy ligeramente hacia delante; no desplaces la coronilla hacia atrás.

2



EL CIEN

Con el torso apoyado y las rodillas dobladas en el aire, los brazos se dirigen hacia delante estirando las piernas. La posición de la caja torácica y la estabilización de las escápulas serán lideradas por un centro muy activo. Armonizaremos el movimiento con el trabajo respiratorio haciendo coincidir la espiración con la extensión de las piernas y la elevación del torso. Desde esta posición, inspiraremos en cinco tiempos con un movimiento de brazos enérgico y controlado, exhalando a continuación sin detener el movimiento de los brazos, en otros cinco tiempos. Completa diez ciclos respiratorios, inspirando y espirando contaremos hasta cien.

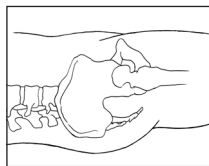
Lista de correcciones

El movimiento de los brazos no genera movimiento en el tronco; muévelos a la altura de los hombros sin perder de vista el ombligo.

Intenta evitar que el cuello se colapse, no aprietes el mentón contra el esternón, imagina que tienes una manzana entre el mentón y el pecho, no la dejes caer.

Acerca el ombligo hacia la columna apoyando la zona lumbar en el suelo; al inspirar mantén una ligera actividad en tu centro. Evita que el abdomen se hinche de aire elevando el ombligo, inspira llevando el aire hacia los laterales de la caja torácica y hacia la zona lumbar.

El objetivo final del ejercicio es mantener las piernas extendidas a la altura de los ojos completando los diez ciclos respiratorios.



IMPRINT



El número de ciclos a realizar puede variar dependiendo de tus progresos. A medida que tu centro se fortalezca, intenta acercar más las piernas a la colchoneta.