

## UN POCO DE HISTORIA

Joseph Pilates nació en Alemania en 1880. Estudió y dominó numerosos deportes y prácticas físicas superando todas las enfermedades que le acogieron de pequeño (asma, raquitismo, fiebre reumática). En 1912, se trasladó a Inglaterra y durante la Primera Guerra Mundial, fue internado en un campo de concentración. Fue allí donde improvisó los primeros aparatos de ejercicios, adaptando las camas para que los pacientes pudieran hacer actividad física. Murió en 1967, en Nueva Cork. Su mujer y sus alumnos fueron los que continuaron con su técnica.

El Método es una técnica introducida hace pocos años en la Argentina, el que desarrolla una serie de ejercicios que subvierten el punto de vista que existía en relación al ejercicio físico.

Esta técnica trabaja con un equilibrio entre las fuerzas y la relajación, logrando una mayor conciencia del movimiento y, por lo tanto, del propio cuerpo. Posibilita el ejercicio sistemático de todos los grupos musculares logrando tonificación y flexibilidad. Es a partir de estos movimientos controlados, equilibrados y conscientes que esta técnica ofrece una nueva manera de pensar el cuerpo y de trabajarlo, posibilitando desde el punto de vista profesional, un nuevo modo de transmitir los ejercicios.

## OBJETIVOS Y BENEFICIOS

- Armonizar cuerpo y mente.
- Fortalecer y tonificar los músculos
- Aumentar la flexibilidad
- Aumentar la fuerza, el equilibrio y coordinación
- Corregir malos hábitos posturales a través de la alineación corporal
- Prevenir lesiones y rehabilitarlas en caso de tenerlas
- Disminuir dolores provocados por el sedentarismo, posturas viciosas y stress
- Desarrollar aptitudes como la disciplina, la atención, la concentración, el dominio de la motricidad, el conocimiento del propio cuerpo y la autoestima.

# Pilates Reformer Nivel 1

---

## PRINCIPIOS

**Respiración:** la respiración debe ser continua y sin retenciones. Se inspira por la nariz llevando el aire hacia las costillas y se exhala por la boca; durante todo el proceso se mantiene la contracción de los músculos abdominales.

Una buena respiración ayudará a controlar mejor los movimientos.

**Concentración:** la concentración es la clave para conectar cuerpo y mente. Requiere concentrarse en los movimientos que se ejecutan. Cada movimiento debe ser un acto consciente, controlado por la mente.

**Control:** todos los movimientos son lentos y controlados, sin tirones ni movimientos bruscos. Deben realizarse a velocidad constante de principio a fin. Los movimientos lentos son más difíciles de controlar, por lo tanto son más exigentes y, como consecuencia, más eficaces. Con Pilates se re- aprende el arte del control.

**Precisión:** todos los movimientos son exactos e implican acciones precisas y una respiración específica. Cada instrucción es importante para el desarrollo y éxito del ejercicio, ignorar detalles hace que se pierda el valor del mismo.

**Continuidad:** ser constante en una disciplina es fundamental para lograr el éxito de la misma. Se debe tener paciencia y regularidad y así se conseguirán los resultados positivos.

**Fluidez:** Los movimientos son lentos, continuos y controlados. No hay movimientos estáticos o aislados, la agilidad predomina sobre la velocidad. Cada movimiento es un ciclo largo y continuo, lo que requiere más habilidad y control.

**Integración:** es la capacidad de ver el cuerpo en su integridad, como un todo. El desarrollo muscular uniforme es la clave de una buena postura, de la elasticidad y de la agilidad muscular. La técnica busca lograr un equilibrio entre la fuerza y la flexibilidad.

## **FOOTWORK**

### **- Apoyando el arco de los pies.**

Hay que poner los pies al ancho de cadera, las rodillas también, los dedos de los pies estirados hacia arriba y los talones hacia abajo. Ahora empujar el Reformer lentamente hacia atrás y regresar lento. La respiración: inspirar y soltar el aire al impulsar el carro hacia atrás. Además, y el sacro y las costillas bien pegados a la colchoneta.

### **- Apoyando los talones.**

Los dedos de los pies dirigirlos hacia el pecho y mantener el sacro y las costillas pegados. Los hombros hacia atrás y el cuello largo. Hay que mantener los pies inmóviles y pegados a una pared imaginaria. Llevar una respiración similar a los casos anteriores para una mayor relajación y relajar el pecho y estirar el cuello.

### **- Apoyando los dedos de los pies.**

Cuando llevemos el Reformer hacia exhalamos, este tipo de apoyo va con los talones bien altos.

### **-Caminata:**

Debemos bajar los talones alternadamente, manteniendo los hombros hacia atrás y los brazos estirados. La respiración igual que en los tres ejercicios anteriores.

### **-Apoyando los pies ancho de la barra.**

El trabajo se hace más intenso a nivel cadera. Comienzan a involucrarse los músculos abductores de cadera.

### **-Apoyando los talones con rotación externa de cadera.**

Comienza el estímulo en los músculos aductores. Parte interna del muslo.

### **-Apoyando las puntas de los pies ancho de la barra con rotación externa de cadera.**

Estimulamos los músculos del periné, y los músculos rotadores de cadera

## Serie de Abdominales

- Abdominales básicos
- Abdominales intermedios
- Roll Up básico
- Roll Up en C
- Roll Up en V
- Roll Up alargado
- Roll Up con estiramiento de columna
- Roll Down
- Roll Back
- Criss Cross
- Criss Cross avanzado
- Navaja 1
- Navaja 2
- Planchas
- Cien
- Tijeras
- Estiramiento con una pierna
- Doble estiramiento de pierna
- Árbol

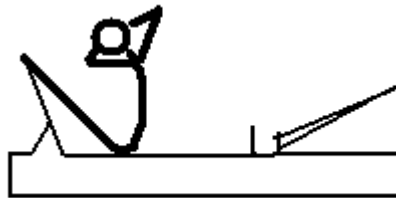
# Pilates Reformer Nivel 1

---

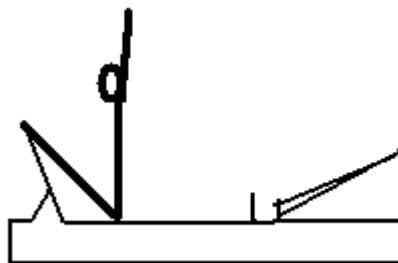
## ABDOMINAL BÁSICO



## ROLL INTERMEDIO



## ROLL UP BASICO



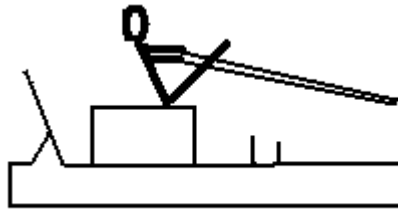
## ROLL UP EN "C"



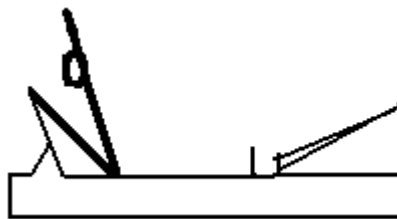
# Pilates Reformer Nivel 1

---

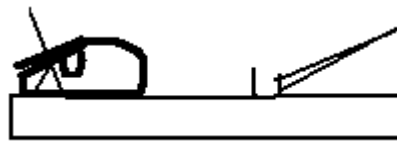
ROLL UP EN "V"



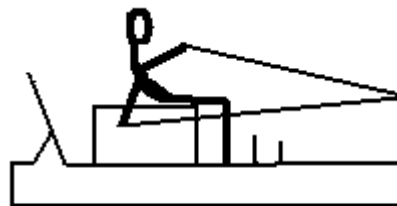
ROLL UP ALARGADO



ROLL UP CON ESTIRAMIENTO DE COLUMNA



ROLL DOWN



ROLL BACK



# Pilates Reformer Nivel 1

---

CRISS CROSS



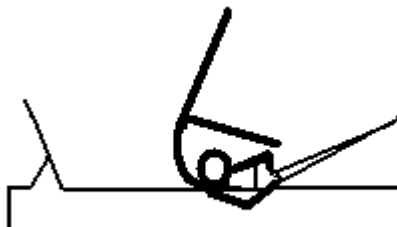
CRISS CROSS AVANZADO



NAVAJA 1



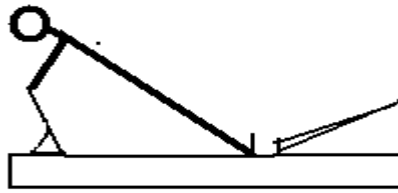
NAVAJA 2



# Pilates Reformer Nivel 1

---

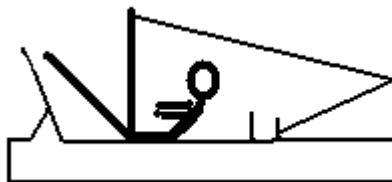
## PLANCHAS



## CIEN



## TIJERAS

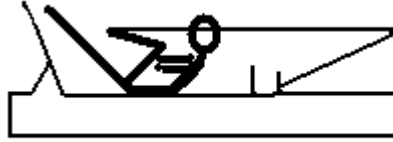




# Pilates Reformer Nivel 1

---

## ESTIRAMIENTO CON UNA PIERNA



## DOBLE ESTIRAMIENTO DE PIERNA



## ÁRBOL

