

Círculos de Piernas

Potenciar el **cuadriceps**, estirar la **musculatura posterior y lateral de la pierna** y **estabilizar la columna** son los beneficios que se obtienen de este ejercicio.

Se trata de **mover la pierna estirada en círculos** hacia dentro y luego hacia fuera manteniendo la espalda apoyada en la colchoneta y estable -sin movimiento- con el **control del centro abdominal**.

Es bueno empezar con **círculos pequeños** porque ayuda a controlar que la espalda no se mueva y poco a poco ir aumentando la amplitud del círculo. Los círculos pequeños son más precisos y sencillos de controlar, con los círculos grandes notarás más estiramiento.

Es importante asegurarse de que puedes estirar la pierna recta hacia el techo, formando **un ángulo de 90°** con el cuerpo, antes de hacer este ejercicio. Las personas poco flexibles tendrán que hacerlo con cuidado y modificado.

Multiplicas el beneficio y lo sientes más agradable si al hacer los círculos de piernas añades la **sensación de alargamiento**, como si quisieras tocar con los dedos el techo o la pared.

Side pick Kneeling (patada lateral)

Las patadas laterales de rodillas o "side kick kneeling" es el 4º ejercicio que introducimos a la lista de los ejercicios de nivel avanzado en el entrenamiento con el Método Pilates en este nivel. En el puesto número 30, lo realizamos después de "leg pull back" o elevación de pierna por detrás, y antes de "side bend" o curva lateral (siguiente ejercicio que incluiremos)

Es un ejercicio de **potenciación y flexibilización de la musculatura de las piernas y las caderas, así como de la musculatura lateral del tronco, del cinturón escapular y abdominal**.

Con el trabajamos, además, la estabilización del tronco sobre una pierna y brazo durante el movimiento de la pierna (disociación), y la reeducación neuro muscular de la flexión y extensión de cadera.

Partiendo de rodillas con los brazos pegados al cuerpo, inclinaremos el tronco hacia la izquierda apoyando la mano en línea con la rodilla, luego levantaremos la pierna derecha a la altura de la cadera y llevaremos el pie izquierdo atrás (perpendicular al cuerpo), y colocaremos la mano derecha en la cabeza, apuntando hacia el techo con el codo, en línea con la mano de abajo.

Con los únicos apoyos de la rodilla, mano y pie izquierdos, realizaremos **patadas con la pierna derecha como en las patadas laterales explicadas en el nivel principiante**, con doble patada alargando hacia delante y doble patada en alargamiento hacia atrás, manteniendo el control y la estabilidad en el resto del cuerpo.

Puente de Hombros

Lo realizaremos después de "la bicicleta" y antes de "la navaja", quedando situado en el número 21 del orden completo del sistema clásico de Pilates ("Volver a la vida con la controlología de pilates").

Es un ejercicio de potenciación posterior y de disociación de caderas, con el que conseguimos potenciar los isquiotibiales, glúteos, la musculatura de la espalda, alargar la musculatura flexora de la cadera y anterior de las piernas (psoas iliaco, sartorio y recto anterior del cuádriceps) y trabajar el abdomen estabilizando el tronco. Es un ejercicio muy completo y nada fácil de ejecutar correctamente.

Las patadas laterales son el doceavo ejercicio del nivel principiante y tiene como objetivo **tonificar la musculatura anterior de la pierna (cuádriceps, psoas, tibial anterior...), posterior (glúteo mayor, isquiotibiales, tríceps sural...) y lateral (glúteo medio, tensor de la fascia lata, peroneos...)** al mismo tiempo que **flexibiliza** la musculatura contraria (si potencias músculos anteriores, al mismo tiempo estiras músculos posteriores)

Comienza tumbada de lado con la pierna inferior flexionada y la superior estirada, ligeramente por delante del tronco. El brazo de abajo estará estirado a lo largo y la cabeza apoyada encima. El otro brazo, por delante del cuerpo, flexionado con la mano apoyada en el suelo, frente al pecho. Los hombros y la pelvis deben estar alineados.

Eleva la pierna superior estirada con el pie en flexión dorsal (los dedos miran hacia la rodilla) hasta la altura de la cadera y llévala hacia delante hasta el máximo, desde ahí, intenta alejarla un poco más ("dos patadas") A continuación lleva la pierna estirada con el pie en flexión plantar (en punta) hacia atrás con otros dos movimientos, el primero hasta la máxima amplitud, el segundo intentando alcanzar un poco más.

Patada Adelante

Es un ejercicio de estabilización de columna y cintura escapular, **equilibrio** y disociación, con el que trabajamos toda la musculatura posterior del cuerpo, la **estabilización del tronco sobre los brazos y pies y la disociación del movimiento de las piernas respecto al tronco**. Entre otros beneficios conseguimos fortalecer la musculatura anterior y posterior del tronco, el abdomen, la musculatura escápulo humeral y escápulo torácica, glúteos, isquiotibiales y gemelos. Conseguirás mejor alineamiento corporal y organización del movimiento.

Desde el ejercicio anterior **swimming**, colocamos las manos debajo de los hombros y, manteniendo el alineamiento corporal desde los hombros a los talones, nos incorporamos a posición de plancha (apoyo de frente). Si de ésta forma resulta duro, nos colocaremos desde posición de descanso a cuadrupedia y luego plancha.

Manteniendo estables (controlados desde el primer y segundo centros) los hombros, cintura escapular, tronco y pelvis, levantaremos una pierna (cada vez) a la altura de la cabeza, sin que el resto de estructuras corporales se modifiquen y sin perder el alineamiento entre los hombros y la pierna no levantada.

Patada Atrás

"Leg pull back" o elevación de pierna de espaldas es un ejercicio de estabilización de columna y cintura escapular con disociación de caderas.

Es el tercer ejercicio incluido en el protocolo de nivel avanzado, lo realizamos después de "leg pull front" o elevación de piernas de frente y antes de "kneeling side kicks" o patadas laterales de rodillas (siguiente ejercicio de nivel avanzado que incluiremos)

Con este ejercicio conseguimos fortalecer la musculatura anterior, (abdominales, flexores de cadera) y posterior del tronco (cuadrados lumbares, paravertebrales, glúteos, isquiotibiales) el cinturón abdominal y la musculatura escápulo-humeral, a la vez que potenciamos la disociación del movimiento de las piernas respecto al tronco y alargamos las cadenas musculares anteriores del cuerpo, alargamiento de caderas y pectorales.

Consiste en el movimiento de flexión (elevación) y extensión de cadera con una de las piernas, mientras que el cuerpo se mantiene elevado y alineado desde los pies hasta los hombros, con los únicos apoyos de talones y manos.

Llevaremos una de las piernas desde abajo hasta la vertical o lo más cerca del pecho que podamos manteniéndola estirada y la volveremos a bajar, alargándola como para pintar la pared de delante, hasta llegar a tocar el suelo todo lo que podamos sin perder el control abdominal ni la estabilidad lumbo-pélvica.