

PILATES

CALENTAMIENTO DE PIE.

1. CIRCULOS CON EL CUELLO, a ambos lados.
2. CIRCULOS CON LOS BRAZOS:
 - 2.1. Subo los brazos por los lados inspirando; bajo por delante, soltando el aire.
 - 2.2. Subo los brazos por delante inspirando; bajo por los lados, soltando el aire.
3. SPINE TWIST. Brazos en cruz a la altura de los hombros y giro el tronco mientras inspiro a la derecha (la cadera no gira); vuelvo soltando al centro. Repetir al lado izquierdo.
4. SENTADILLAS. Flexiono las piernas y estiro los brazos por delante a la altura de los hombros mientras inspiro; vuelvo soltando.
5. ROLL DOWN. Bajo soltando el aire, inspiro en la pausa y subo soltando de nuevo el aire.

DECUBITO SUPINO (tumbadas boca arriba)

1. Posición pilates apoyo pies en el suelo, brazos a lo largo del cuerpo y estiro pierna derecha y brazo contrario hasta llegar a la perpendicular del cuerpo inspirando, vuelvo a la posición de nuevo soltando el aire. Repetir con pierna izquierda y brazo derecho.
2. RIZO DE PELVIS. Inspiro y suelto el aire cuando subo la pelvis. Inspiro de nuevo y bajo soltando.
3. Posición pilates en silla. Subo el tronco soltando el aire (los brazos hacia delante o detrás de la nuca) e inspiro cuando bajo.
4. SIDE TO SIDE. Posición pilates en silla, brazos en cruz a la altura de los hombros. Giro de piernas, (caderas apoyadas en el suelo) a izquierda y derecha. Inspiro en el giro y suelto cuando vuelvo.
5. ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES. Posición pilates con piernas estiradas hacia el techo. Estiro los pies soltando el aire e inspiro en flex.

6. POSICION DE DESCANSO, rodillas al pecho. Realizar al terminar cada ejercicio anterior, para relajar el lumbar.
7. PIERNAS
 - 7.1. Círculos ambos lados. Posición pilates con piernas estiradas. Medio círculo inspiro, suelto al volver.
 - 7.2. LEG SWING. Subo la pierna soltando con el pie en flex, bajo inspirando con el pie en punta.
 - 7.3. ROLL UP. Con piernas estiradas en el suelo, subo el tronco soltando el aire. En pausa inspiro y bajo de nuevo el tronco soltando.

DECUBITO PRONO (tumbadas boca abajo)

1. Subo brazo y pierna contraria soltando el aire y cuando bajo, inspiro.
2. Subo brazos soltando el aire (piernas pegadas al suelo), inspiro cuando bajo.
3. Subo piernas soltando (brazos en el suelo), inspiro bajando.
4. Subo piernas y brazos a la vez soltando, inspiro al bajar.
5. POSICION DE DESCANSO, apoyo el culo en los pies. Realizar al acabar el ejercicio para relajar la espalda.