



SESIÓN PILATES 20'

Comenzamos con una mini sesión de ejercicios básicos. Busca un tiempo, a poder ser a diario para realizarlos. Antes de irse a la cama es un buen momento, pero tú tienes que buscar el tuyo.

EJERCICIOS:

1º RESPIRACIÓN:

POSICIÓN: Busca la mejor postura para realizarlo, esto incluye tumbada (de cúbito supino) sentada o de pie.

Coloca manos encima de costillas

INSPIRA: Lleva el aire a los costados nota como la caja torácica se expande.

EXHALA: Tira del ombligo hacia la columna, baja costillas y ciérralas.

(Repite 4 veces)

2º RIZO DE PELVIS:

POSICIÓN: Tumbadas hacia arriba.

Piernas flexionadas, abiertas a la anchura de caderas. Mentón al pecho y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

INSPIRA: Mete abdomen y bascula la pelvis hacia la cara elevando caderas y alineando hombros, caderas y rodillas.

EXHALA: Vuelve a posición bajando la columna articulándola vértebra por vértebra, recuerda que el ombligo tiene que estar en todo momento accionado hacia columna.

(Repite 6 veces)

3º EL CIEN:

POSICIÓN: Tumbadas boca arriba. Coloca brazos (altura de caderas, alargada y tensa con las palmas de las manos mirando hacia la colchoneta). Eleva tronco (si no existe problema cervical), piernas a tablero- 45º grados o para mayor dificultad a 90º hacia diagonal

INSPIRA: Bombea 5 veces.

EXHALA: Mete abdomen y sigue bombeando 5 veces más.

(REPITE 6 VECES)

4º ABDOMINALES:

POSICIÓN: Piernas flexionadas y apoyadas en la colchoneta. Manos detrás de la cabeza con codos abiertos.

INSPIRA: Alarga la columna y prepara el ejercicio.

EXHALA: Eleva tronco sin cerrar codos mete el abdomen y hecha hasta la última gota de aire manteniendo la posición.

(REPITE 6 VECES)

Serie de tres ejercicios consecutivos para **ESTABILIZAR Y FORTALECER LA CINTURA ESCAPULAR.**

5º AISLAMIENTO ESCAPULAR:

POSICIÓN: Tumbadas. Brazos alargados al techo, palmas de las manos se miran.

INSPIRA: Separa escápulas de la colchoneta alargando brazos hacia el techo.

EXHALA: Mete abdomen, baja brazos con control y vuelve a conectar las escápulas a la colchoneta.

(REPITE 4 VECES)

6º TIJERA DE BRAZOS:

POSICIÓN: Tumbadas, brazos alargados al techo.

INSPIRA: Alarga columna y estabiliza las escápulas.

EXHALA: Lleva brazo dcho. Atrás e izdo. Hacia adelante a la altura de cadera.

(REPITE 4 VECES)

7º CÍRCULOS DE BRAZOS:

POSICIÓN: Tumbadas brazos al techo.

INSPIRA: Lleva el aire a los costados y alarga columna.

EXHALA: Mete abdomen lleva brazos en paralelo hacia atrás y sigue llevándolos hacia adelante realizando un círculo amplio volviendo a posición.

(REPITE 4 VECES)

TRABAJO DE PIERNAS:

8º BALANCEO DE UNA PIERNA:

POSICIÓN: Tumbadas piernas estiradas a lo largo de colchoneta.

INSPIRA: Lleva la pierna primero al pecho y seguidamente alárgala estirada al techo con el pie en punta bailarina.

EXHALA: Realiza el cambio de punta bailarina a talón y baja la pierna con control a un palmo del suelo.

(REPITE 6 VECES)

9º CÍRCULOS CON UNA PIERNA:

POSICIÓN: Tumbadas piernas flexionadas y apoyadas en colchoneta.

INSPIRA: Lleva pierna al techo pie en punta

EXHALA: Realiza círculo pequeño pierna estirado y caderas estabilizadas.

(REPITE 6 VECES CON CADA PIERNA).

10º ESTIRAMIENTO DEL GATO:

POSICIÓN: Cuadrupedia, rodillas en línea con hombros, cintura escapular estabilizada, Alarga columna y cuello disponiéndolos en la misma línea.

INSPIRA: Arquea la columna hacia arriba realizando lo que en Pilates se denomina una C mayúscula.

EXHALA: Mete abdomen y vuelve a posición articulando columna y cuello vértebra por vértebra.

(REPITE 4 VECES)

11º LA CONCHA:

POSICIÓN: Sienta glúteos en los talones y lleva el tronco hacia delante descansando relajado sobre tus muslos los brazos también hacia delante relajados.

INSPIRA: Lleva el aire a los costados.

EXHALA: Mete abdomen y hecha todo el aire, concéntrate y siente la respiración.

(REPITE 4 VECES)

FIN DE SESIÓN

Espero que podáis realizar ésta sencilla tabla de ejercicios, durante el verano, nos servirá para mantener la forma. Se puede variar o si tenéis ánimo incluso ampliar, pero recordar que si hacemos un poco a diario siempre será mejor que mucho en un solo día.

* **Aviso:** Esta sesión se ha simplificado con respeto a la descripción de los ejercicios y respiración para las personas ya iniciadas.

María Lara Belmonte

mtlbelmonte@yahoo.es



¡FELICES VACACIONES!

DISFRUTARLAS A TOPE

Nos vemos a la vuelta.....