

MANUAL DE PILATES SUELO CON IMPLEMENTOS

Ruth Fernández
Susana Moral González
Pablo Paredes



Prólogo	8
Capítulo 1. Bases de trabajo con implementos	9
Capítulo 2. Fundamentos del trabajo con implementos en Pilates	13
Capítulo 3. La utilización estratégica de los implementos	17
Capítulo 4. Ejercicios	19
1. RESPIRACIÓN	20
Respiración con banda elástica en decúbito supino	20
Respiración con banda elástica sentado	21
Respiración con balón	22
2. BASCULACIÓN PÉLVICA	24
Basculación pélvica sentado en un balón	24
Basculación pélvica en supino con los pies sobre un balón	25
Basculación pélvica tumbado en un balón	26
Basculación pélvica tumbado sobre un rulo	27
3. ELEVACIÓN DE PELVIS CON BASCULACIÓN	29
Elevación pélvica con basculación y pies sobre un balón	29
Elevación pélvica con basculación y pies sobre un rulo	31
Elevación pélvica con basculación y pelota entre las rodillas	32
4. EL GATO	35
El gato con banda elástica	35
El gato de pie con balón	37
5. FLEXIÓN DE COLUMNA HACIA DELANTE SENTADO	40
Flexión de columna hacia delante sentado con banda elástica	40
Flexión de columna hacia delante sentado en un balón	41
Flexión de columna hacia delante sentado rodando balón, pelota o rulo	43
Flexión de columna hacia delante sentado empujando aro o pelota	44
6. RODAR ABAJO	46
Rodar abajo con balón tras la espalda apoyado en la pared	46
7. LIBERAR LA CADERA	48
Liberar la cadera con los pies sobre un rulo o balón	48
Liberar la cadera tumbado sobre un rulo elevando las rodillas	50
8. CÍRCULOS CON UNA PIERNA	52
Círculos con una pierna con banda elástica	52
Círculos con una pierna tumbado sobre un rulo	53
Círculos con una pierna con pelota, aro o pica en las manos	54
9. EXTENSIÓN DE PIERNAS 90° EN DECÚBITO SUPINO	57
Extensión de piernas 90° en decúbito supino con banda elástica	57
Extensión de piernas 90° en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos	58

10. SEPARAR Y RETRAER LAS ESCÁPULAS	60
Separar y retraer las escápulas con banda elástica	60
Separar y retraer las escápulas sentado sobre un balón	62
Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un balón.	63
Separar y retraer las escápulas tumbado sobre un rulo	64
Separar y retraer las escápulas tendido lateral con rulo, balón o pelota	65
Separar y retraer las escápulas sujetando un aro, pelota o balón	66
Separar y retraer las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos.	68
11. ELEVAR Y DESCENDER LAS ESCÁPULAS.	70
Eleva y desciende las escápulas sentado sobre un balón	70
Eleva y desciende las escápulas tumbado sobre un balón	71
Eleva y desciende las escápulas tumbado sobre un rulo	72
Eleva y desciende las escápulas tendido prono con rulo	73
Eleva y desciende las escápulas de pie frente a una pared con rulo o balón	74
Eleva y desciende las escápulas sujetando un aro, balón o pelota con brazos arriba.	75
Eleva y desciende las escápulas con pelotas de peso o mancuernas en las manos	76
12. CÍRCULOS DE BRAZOS.	78
Círculos de brazos con banda elástica.	78
Círculos de brazos sentado sobre un balón.	80
Círculos de brazos tumbado sobre un balón	81
Círculos de brazos tumbado sobre un rulo	82
Círculos de brazos con pelotas de peso o mancuernas en las manos.	83
13. ROTACIÓN DE COLUMNA TENDIDO LATERAL.	85
Rotación de columna tendido lateral con pelota	85
14. ROTACIÓN DE COLUMNA EN DECÚBITO SUPINO.	87
Rotación de columna en decúbito supino con los pies en un balón.	87
Rotación de columna en decúbito supino con balón, pelota o aro entre las piernas.	88
Rotación de columna en decúbito supino con pica, aro o pelota en las manos	90
15. LA SIERRA.	92
La sierra con banda elástica.	92
La sierra sentado en un balón	93
La sierra con aro	95
La sierra con pica.	97
16. LA SIRENA	100
La sirena con banda elástica	100
La sirena sentado en un balón.	102
La sirena deslizando un balón, rulo o pelota	103
17. PREPARACIÓN A LA FLEXIÓN LATERAL SENTADO.	106
Preparación a la flexión lateral sentado con banda elástica.	106

18. AISLAMIENTOS SENTADO	109
Aislamientos sentado sobre un balón	109
19. PREPARACIÓN ABDOMINAL	113
Preparación abdominal con banda elástica	113
Preparación abdominal con los pies en un balón	114
Preparación abdominal tumbado en un balón	116
Preparación abdominal tumbado en un rulo	117
Preparación abdominal con aro o pelota en las manos	118
Preparación abdominal con aro o pelota entre las rodillas	120
Preparación abdominal con pelotas de peso o mancuernas en las manos	121
20. EL CIEN	124
El cien con banda elástica	124
El cien con los pies en un balón	125
El cien tumbado sobre un balón	126
El cien con rulo tras la espalda	127
El cien con pelota o aro entre las piernas	128
El cien con pelota o aro en las manos	130
21. MEDIA FLEXIÓN ATRÁS SENTADO	133
Media flexión atrás sentado con banda elástica	133
Media flexión atrás sentado en un balón	134
Media flexión atrás sentado con los pies en un rulo o una pelota	136
Media flexión atrás sentado con pelota o aro entre las rodillas	138
22. RODAR COMO UNA PELOTA	141
Rodar como una pelota con banda elástica tras la espalda	141
Rodar como una pelota con banda elástica en los pies	142
Rodar como una pelota con pelota entre las rodillas	143
Rodar como una pelota con aro o pelota en las manos	144
Rodar como una pelota con una pica en los pies	145
23. RODAR HACIA ARRIBA	147
Rodar hacia arriba con banda elástica	147
Rodar hacia arriba con balón	148
Rodar hacia arriba tumbado sobre un balón	150
Rodar hacia arriba con pica o aro en las manos	152
Rodar hacia arriba con pelota o aro entre las rodillas	154
24. ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA EN DECÚBITO SUPINO	158
Estiramiento de una pierna en decúbito supino con banda elástica	158
Estiramiento de una pierna en decúbito supino con una pierna en el balón	159
Estiramiento de una pierna en decúbito supino tumbado en un rulo	160
Estiramiento de una pierna en decúbito supino con pelota o rulo tras la espalda	161
Estiramiento de una pierna en decúbito supino con aro o pelota en las manos	162
25. DOBLE ESTIRAMIENTO DE PIERNA	164
Doble estiramiento de pierna con banda elástica	164
Doble estiramiento de pierna con los pies en un balón	165
Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con los pies en el suelo	166

Doble estiramiento de pierna tumbado en un rulo con las manos en el suelo	167
Doble estiramiento de pierna con aro, pelota o balón en las manos	168
Doble estiramiento de pierna con aro o pelota entre los tobillos	169
26. TIJERAS DE PIERNAS	172
Tijeras de piernas tumbado en un rulo	172
Tijeras de piernas con pelota o rulo tras la espalda	173
Tijeras de piernas con pelota o aro en las manos	174
27. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE PIERNAS EN DECÚBITO SUPINO	177
Flexión y extensión de piernas en decúbito supino con banda elástica	177
28. ELEVAR Y DESCENDER LAS PIERNAS EN DECÚBITO SUPINO	180
Elevar y descender las piernas en decúbito supino con banda elástica	180
Elevar y descender las piernas en decúbito supino con pelota, balón o aro entre los tobillos	181
29. PREPARACIÓN A LA UVE	184
Preparación a la uve con banda elástica	184
Preparación a la uve con un pie en el balón	185
Preparación a la uve con pelota o aro entre las rodillas	186
Preparación a la uve con pica, aro o pelota en las manos	188
30. OBLICUOS	191
Oblicuos con una pierna en un balón	191
Oblicuos tumbado en un balón	192
Oblicuos con aro o pelota en las manos	193
Preparación de oblicuos con pelota o aro entre las rodillas	194
31. OBLICUOS RODANDO ATRÁS	197
Oblicuos rodando atrás con banda elástica	197
Oblicuos rodando atrás sentado en un balón	198
Oblicuos rodando atrás con los pies en un rulo o una pelota	200
Oblicuos rodando atrás con pelota o aro entre las rodillas	202
32. PREPARACIÓN PARA BRAZA	206
Preparación para braza con banda elástica	206
Preparación para braza con balón	207
Preparación para braza 3 con balón	208
Preparación para braza con rulo	209
Preparación para braza con pelota bajo la frente	210
33. NADAR A BRAZA	212
Nadar a braza con balón	212
Nadar a braza con pelota o aro entre los tobillos	214
34. PREPARACIÓN AL PUENTE DE HOMBROS	217
Preparación al puente de hombros con los pies en un balón	217
Preparación al puente de hombros con los pies en un rulo	218
Preparación al puente de hombros con pelota entre las rodillas	219
35. APRETAR TALONES EN DECÚBITO PRONO	222
Apretar talones en decúbito prono con pelota o aro entre los tobillos	222

36. PREPARACIÓN PARA PATADA DE PIERNA EN DECÚBITO PRONO . . .	225
Preparación para patada de pierna en decúbito prono con pelota	225
37. EXTENSIÓN DE CADERA EN DECÚBITO PRONO	227
Extensión de cadera en decúbito prono con balón	227
Extensión de cadera en decúbito prono con pelota entre los tobillos . .	228
38. LA SILLA (SENTADILLAS)	230
La silla con balón tras la espalda apoyado en la pared	230
39. PLANCHA DE RODILLAS	233
Plancha de rodillas con balón	233
40. SERIE DE ELEVACIÓN DE PIERNAS TENDIDO LATERAL	235
Serie de elevación de piernas tendido lateral con banda elástica	235
Serie de elevación de piernas tendido lateral con pelota o aro entre los tobillos	237
Serie de elevación de piernas tendido lateral con los tobillos dentro del aro	239
Serie de elevación de piernas tendido lateral con un tobillo dentro del aro y el otro fuera	240
Serie de elevación de piernas tendido lateral sujetando la pica vertical	241
41. SUPERMÁN	245
Supermán con banda elástica	245
Supermán con balón	246
Supermán con rulo bajo las rodillas	247
Supermán con rulo bajo las manos	248
42. NATACIÓN	251
Natación con balón sólo con piernas	251
Natación con balón sólo con brazos	252
43. ANDAR EN DECÚBITO PRONO SOBRE UN BALÓN	254
Andar en decúbito prono sobre un balón	254
44. EQUILIBRIOS SENTADO	257
Equilibrios sentado sobre un balón	257
45. POSICIÓN DE DESCANSO	260
Posición de descanso con un balón	260
Capítulo 5. Sesiones tipo	261
Bibliografía	265

Debido a la gran demanda de este extendido método surge la necesidad de realizar no sólo ejercicios de suelo sino también de utilizar diferentes y novedosos materiales, además de, para darle mayor variedad al ejercicio y para que en las clases se dé cabida a mayor número de personas con diferentes características, patologías, grupos de edades diversas, etc., de tal forma que pueda ser practicado por todo tipo de usuarios.

Por ello, desde el Departamento de Formación de la Federación Española de Aeróbic y Fitness (FEDA), propusimos este gran reto a una magnífica profesional, Ruth Fernández Galindo.

Ruth se licenció en INEF en la Politécnica en 1999, realizando la maestría de Gimnasia Artística y las prácticas didácticas con mayores.

Practicó danza desde pequeña hasta hace unos años: clásica, española, danza moderna, modern-jazz, funk, etc., no de manera profesional, pero sí formó parte, varios años, de un grupo de danza amateur.

Desde siempre se ha dedicado a este mundo, pero comenzó con clases de aeróbic, tonificación, estiramientos, gimnasia de mantenimiento, infantil y para mayores, etc., siempre orientando su formación a la actividad física y la salud.

En septiembre de 2003 comenzó a trabajar en Pilates Madrid, uno de los pocos centros del método Pilates que había en España en esa época.

Su formación en Pilates comenzó en 2001. Posee dos certificaciones completas del método Pilates con dos escuelas internacionales.

Ruth ha colaborado con FEDA en varias ocasiones impartiendo cursos de formación de Pilates.

Desde octubre de 2005 posee su propio centro de Pilates, **Profesional Pilates**, en Madrid.

Desde aquí quiero dar a Ruth mi más sincera enhorabuena por este gran trabajo realizado con mucho esfuerzo y dedicación, valorando así la cantidad de horas que ha empleado para la consecución del objetivo propuesto, agradeciéndole asimismo su colaboración con la Federación Española de Aeróbic y Fitness.

Estoy segura de que disfrutaréis y aprenderéis con él.

Susana Moral González
Responsable del Departamento
de Formación de FEDA
susana.formacion@fedanet