

TABLA DE EJERCICIOS DE PILATES

32 ejercicios para moldear la mente y el cuerpo

TRABAJO COMPLETO DEL CUERPO

ATENCIÓN

Antes de comenzar con éste programa de ejercicios o cualquier otro, consulte con su médico. Esta recomendación es importante para todas las personas con más de 35 años o que tengan algún problema de salud. Lea con atención el manual de instrucciones del aparato antes de su utilización. Stamina® no se hace responsable de las posibles lesiones o daños que puedan producirse por la inadecuada utilización de su producto. Si tuviese alguna cuestión relativa al producto o necesitase información técnica, por favor, contacte con nuestro Departamento Atención Cliente en el teléfono 965 10 20 78.

PRECAUCIÓN

Nunca realice los ejercicios sin utilizar las cuerdas de resistencia. Si se soltase alguna de las cuerdas, pegue la vuelta al aparato y compruebe que esté bien atada a la plataforma deslizante con la adecuada tensión.

ADVERTENCIA

Este programa de ejercicios esta diseñado para ser empleado con cualquiera de las máquinas Pilates®. Su máquina puede que sea diferente a la que se muestra en este poster, pero el método y los ejercicios son los mismos.



EJERCICIOS DE PIES Y PARTE INFERIOR DE LAS PIERNAS

IMPORTANTE: asegúrese que el apoyo cabezas esté levantado, ya que estará más cómodo. No cierre las rodillas al estirar las piernas.

1 DEDOS (POSICIÓN EN V)



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Coloque sus pies en la barra, con los dedos ligeramente separados, con los talones juntos, en posición de V. Estire y luego doble las piernas, manteniendo siempre los talones unidos.

2 PLANTAS DE LOS PIES



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Con las plantas de los pies apoyadas en la barra, doble y estire las piernas.

3 PULSOS CON LAS PLANTAS DE LOS PIES



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Coloque el centro de su plantas de los pies en la barra. Realice movimientos rápidos hacia dentro y hacia fuera sin llegar a estirar completamente las piernas.

4 TALONES



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Coloque los talones en la barra, flexionando los pies hacia delante. Estire las piernas y luego doble las rodillas, manteniendo siempre unidos los muslos, rodillas y tobillos.

5 PULSOS CON LOS TALONES



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Coloque los talones en la barra, flexionando los pies hacia delante. Realice movimientos rápidos estirando y doblando las rodillas, pero sin llegar a la máxima extensión.

6 MOVIMIENTO DE TALONES



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Sujete la barra con los dedos de los pies, estirando las piernas. Luego trabaje con los talones, bajándolos y elevándolos los talones, doblando las rodillas.

7 POSICIÓN ABIERTA



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Coloque los talones en las esquinas de la barra. Estire las piernas y luego doble las rodillas.

CONSEJO: Concéntrese en la técnica y alineamiento de su cuerpo, manteniendo siempre las caderas y el cóccix completamente apoyados en la plataforma.



ABDOMINALES

IMPORTANTE: Apoye las caderas completamente en la plataforma, utilizando sólo sus abdominales.

8 1ª PARTE (Solo brazos)



Tensión: 2 Cuerdas
5 repeticiones

Con las piernas en ángulo recto, levante y estire los brazos. Luego vuelva a bajarlos y repita el movimiento.

OBJETIVO: Concéntrese en la respiración, abriendo bien las costillas, para incrementar el flujo sanguíneo. Aumente su resistencia, llevando los abdominales superiores e inferiores hacia dentro, hacia la columna vertebral.

9 1ª PARTE (Brazos y cabeza)



Tensión: 2 Cuerdas
5 repeticiones

Con las piernas en ángulo recto, levante y estire los brazos mientras levanta la cabeza. Luego vuelva a bajar los brazos y la cabeza y repita el movimiento.

CONSEJO: Si tuviese problemas lumbares, apoye las rodillas en su pecho, al realizar el ejercicio. Si los problemas los tuviese en el cuello, utilice el apoyo cabezas en su posición más alta.

10 1ª PARTE (Brazos, cabeza y piernas)



Tensión: 2 Cuerdas
5 repeticiones

Con las piernas en ángulo recto, baje los brazos, levante la cabeza y extienda las piernas. Luego estire los brazos hacia delante, mientras apoya la cabeza y dobla sus rodillas.

11 1ª PARTE



Tensión: 2 Cuerdas
10 series de 10 repeticiones

Deslice la plataforma levantando la cabeza, bajando los brazos y estirándolos lateralmente. Levante las piernas hasta un ángulo de 45° manteniendo conectados los abdominales. Realice movimientos rápidos y cortos con los brazos levantándolos ligeramente, mientras inhala y exhala cinco veces.



EJERCICIOS CON LAS PIERNAS EN LAS CUERDAS

IMPORTANTE: Asegúrese que el apoyo cabezas está en la posición más elevada. Mantenga sus caderas completamente apoyadas y relaje el cuello y los hombros.

12 DESCENSO DE PIERNAS



Tensión: 2 Cuerdas
10 repeticiones

Sujete las cuerdas con los pies. Levante las piernas en posición de 90°, bájeles hasta los 45° y vuelva a subirlas hasta los 90°.

OBJETIVO: Concéntrese en mantener completamente apoyada la cadera y el cóccix en la plataforma mientras estira sus abductores.

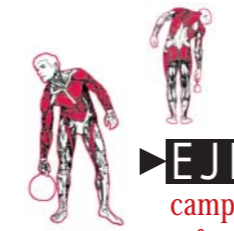
13 CÍRCULOS CON LAS PIERNAS



Tensión: 2 Cuerdas
5 repeticiones en cada dirección

Sujete las cuerdas con los pies, y realice pequeños círculos con cada pierna. Haga cinco movimientos con ambas piernas en una dirección y luego otros cinco en la dirección contraria.

OBJETIVO: Concéntrese en realizar los movimientos simétricamente alineados. Trate de abrir las caderas al estirar los abductores.



EJERCICIOS CON LOS BRAZOS EN LAS CUERDAS

IMPORTANTE: Intente mantener las manos dentro de su campo de visión, con los codos sin estirar y el cuello relajado. Si realiza el ejercicio con toda la tensión (las cuatro cuerdas elásticas), notará mucho el esfuerzo en su tren superior. Empiece con una o dos cuerdas, y según vaya cogiendo fuerza, añada una más.

14 CÍRCULOS CON LOS BRAZOS



Tensión: 1-2 Cuerdas
5 repeticiones en cada dirección

Tumbado boca arriba, coja las cuerdas por las empuñaduras con sus manos. Coloque las piernas en ángulo recto, y realice círculos con los brazos. Haga cinco movimientos en una dirección y luego otros cinco en la otra dirección.

OBJETIVO: Concéntrese en trabajar sus abdominales mientras ejercita su tren superior.

15 PULSOS CON LOS BRAZOS



Tensión: 1-2 Cuerdas
10 repeticiones

Tumbado boca arriba, coja las cuerdas por las empuñaduras con sus manos. Las piernas en ángulo recto. Con los brazos estirados, suba y bájeles repetidamente.

16 SALUTE



Tensión: 1-2 Cuerdas
10 repeticiones

Sentado con las piernas cruzadas y las manos en las empuñaduras. El movimiento empieza delante de la cabeza, doblando y estirando los codos, tirando de las cuerdas hacia el techo.

OBJETIVO: Concéntrese en respirar abriendo las costillas y en utilizar la "mansión del poder" (la zona abdominal y pubo-coxígea) para estabilizarse.

17 ABRAZO AL ARBOL



Tensión: 1-2 Cuerdas
10 repeticiones

Sentado con las piernas cruzadas y las manos en las empuñaduras. Con los brazos a la altura de los hombros, hacer el movimiento como si se quisiese abrazar un árbol.

OBJETIVO: Concéntrese en respirar abriendo las costillas y asegúrese de alinear correctamente el tren superior para ayudar en el estiramiento de la parte inferior de la espalda.



EJERCICIOS DE PIERNAS, ESTOMAGO Y MUSLOSTHIGH EXERCISE

18 MASAJE DE ESTOMAGO (Espalda curvada-forma de C)



Tensión: 3-4 Cuerdas
5 repeticiones

Sentado con los dedos de los pies apoyados en la barra, y los talones juntos en posición de V. Con la espalda redondeada, estire y doble las piernas, sujetándose en las esquinas de la plataforma con las manos.

OBJETIVO: Concéntrese en mantener su espalda en posición curvada.

19 MASAJE DE ESTOMAGO (Espalda curvada, descenso de talones)



Tensión: 3-4 Cuerdas
5 repeticiones

Sentado con los dedos de los pies apoyados en la barra, y los talones juntos en forma de V. Con la espalda redondeada, estire las piernas y baje los talones; luego, levante los talones y doble las rodillas.

20 MASAJE DE ESTOMAGO (Espalda recta)



Tensión: 2-3 Cuerdas
5 repeticiones

Sentado con los dedos de los pies apoyados en la barra, y los talones juntos en posición de V. Con la espalda recta y los brazos detrás suyo, estire las piernas, baje los talones, elévelos y doble las rodillas.

OBJETIVO: Al realizar este ejercicio, concéntrese en sentirse lo más erguido posible, abriendo el pecho y manteniendo el cuello y los hombros sin tensión.

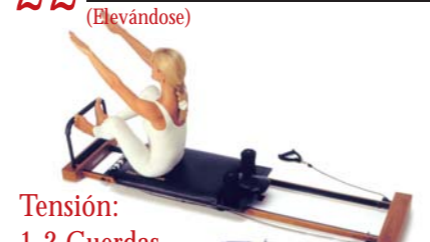
21 DESCENSO DE TALONES (Espalda recta, descenso de talones)



Tensión: 2-3 Cuerdas
5 repeticiones

Sentado con los dedos de los pies apoyados en la barra, y los talones juntos en posición de V. Con la espalda recta y los brazos detrás suyo, estire las piernas, baje los talones, elévelos y doble las rodillas.

22 MASAJE DE ESTOMAGO (Revolviendo)



Tensión: 1-2 Cuerdas
5 repeticiones

Sentado con los dedos de los pies apoyados en la barra, y los talones juntos en posición de V. Con la espalda recta, y los brazos apuntando hacia el techo, estire las piernas y luego doble las rodillas.



EJERCICIO DE ESTRAMIENTO

IMPORTANTE: Utilizando más cuerdas de tensión, trabajará más el tren inferior. Con menos cuerdas, incidirá en los abdominales.

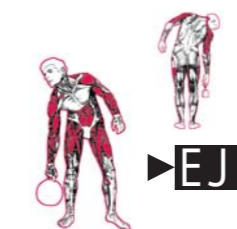
23 ELEFANTE



Tensión: 2 Cuerdas
10 repeticiones

Colóquese encima de la plataforma con sus manos sobre la barra, doblando la cintura y la cabeza relajada entre sus brazos. Deslicese hacia detrás moviendo la plataforma con el tren inferior, asegurándose de utilizar los abdominales para el desplazamiento. Mantenga fijo el tronco, realizando el movimiento sólo con el tren inferior.

OBJETIVO: Concéntrese en utilizar sólo el tren inferior. Con este ejercicio estirará los abductores y los gemelos (soles).



EJERCICIOS DE CINTURA, PIERNAS Y ESTOMAGO

24 ESTRAMIENTO DE RODILLAS (Espalda curvada)



Tensión: 2 Cuerdas
10 repeticiones

Colóquese arrodillado en la plataforma con la espalda redondeada. Deslice la plataforma hacia detrás suavemente, utilizando su tren inferior. Asegúrese de mantenerse estático su tren superior.

OBJETIVO: Controle este movimiento mediante la "mansión del poder", para ejercitar el tren inferior.

25 ESTRAMIENTO DE RODILLAS (Espalda arqueada)



Tensión: 2 Cuerdas
10 repeticiones

Colóquese arrodillado en la plataforma con la espalda arqueada, la cabeza erguida. Deslice la plataforma hacia detrás utilizando su tren inferior. Asegúrese de mantener estático su tren superior.

OBJETIVO: Trabaje en el arco de la espalda su parte superior y abra el pecho.

26 ESTRAMIENTO POSTERIOR



Tensión: 2 Cuerdas
10 repeticiones

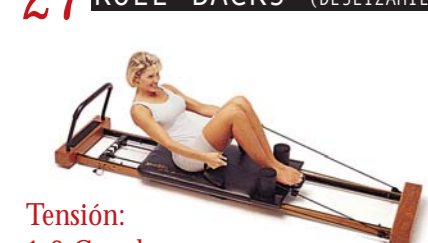
Colóquese arrodillado en la plataforma, con la zona pélvica hacia delante, mientras mantiene la parte superior de su espalda recta. Deslice la plataforma hacia delante y hacia detrás utilizando sus brazos.

OBJETIVO: Concéntrese en trabajar con sus músculos abdominales, mientras mantiene su tronco lo más recto posible.



EJERCICIOS ABDOMINALES Y DE BRAZOS

27 ROLL BACKS (DESILZAMIENTOS)



Tensión: 1-2 Cuerdas
10 repeticiones

Colóquese sentado en la plataforma con las rodillas dobladas y los talones situados en el apoyo cabezas bajado. Sujete las empuñaduras de las cuerdas, dejando los brazos extendidos. Utilice sólo sus músculos abdominales para mover la plataforma hacia delante y detrás.

OBJETIVO: Aprenda a controlar y trabajar sus músculos abdominales.

28 CURL DE BICEP



Tensión: 2-3 Cuerdas
10 repeticiones

Colóquese sentado en la plataforma con las rodillas dobladas y los talones situados en el apoyo cabezas bajado. Sujete las empuñaduras de las cuerdas, conectando los músculos abdominales, dejando los codos pegados a la cintura. Mueva la plataforma flexionando y relajando los brazos.

OBJETIVO: Concéntrese en inspirar cuando expanda el pecho, y en sentirse lo más erguido posible.

29 SENTADO CON EXPANSIÓN DEL PECHO



Tensión: 1-2 Cuerdas
10 repeticiones

Colóquese sentado, con las piernas cruzadas, agarrando las cuerdas con las manos, situándolas detrás suyo. Mueva los brazos hacia delante y hacia detrás, suelte la mano de la barra y estire ese brazo por encima de la cabeza mientras se sujeta en el apoyo de hombros.

OBJETIVO: Concéntrese en poner en juego los glúteos y los cuádriceps.

30 ESTIRAMIENTO LATERAL



Tensión: 2-3 Cuerdas
5 repeticiones (en cada lado)

Colóquese sentado de lado en la plataforma, y deslicela empujando desde la barra con una mano mientras estira el otro brazo por encima de su cabeza. Luego suelte la mano de la barra y estire ese brazo por encima de la cabeza mientras se sujeta en el apoyo de hombros.

OBJETIVO: Concéntrese en la respiración, extendiendo su caja torácica.



EJERCICIO DE GLUTEOS

IMPORTANTE: Asegúrese de que el apoyo de la cabeza esté completamente bajado.

31 POSICIÓN ABIERTA CON LEVANTAMIENTO DE PELVIS



Tensión: 3-4 Cuerdas
10 repeticiones

Tumbado boca arriba en la plataforma con los talones puestos en las esquinas de la barra, levante los glúteos 7-10 cms. Estire y doble las piernas, para hacer el desplazamiento de la plataforma, tratando de mantener siempre apoyadas las caderas en ella.

OBJETIVO: Concéntrese en poner en juego los glúteos y los cuádriceps.

EJERCICIO DE RELAJACION

32 CARRERA



Tensión: 3-4 Cuerdas
30 repeticiones

Tumbado boca abajo en la plataforma, apoye los dedos de los pies en la plataforma, tal como se muestra en la fotografía. Con los tobillos y rodillas juntos, estire las piernas. Luego baje uno de los talones mientras dobla la rodilla de la otra pierna. Vaya alternando el movimiento con cada pierna.

cosas a tener en cuenta a la hora de utilizar su máquina

Realice las repeticiones adecuadas en cada ejercicio: en otras palabras, no se esfuerce más (o menos) de lo que usted realmente quiera.

Si incrementa el número de repeticiones, adquirirá mayor resistencia física, pero nunca deje que sus movimientos se conviertan en automáticos: debe concentrarse en "sentir" los músculos que ejercita con cada uno de ellos. Los ejercicios de pies, levantamientos de pelvis, curl de biceps, carrera, estiramientos laterales y masaje de estómago requieren de más cuerdas elásticas (tensión) con el fin de trabajar adecuadamente el tren inferior. Con el resto de ejercicios bastarían 1-2 cuerdas elásticas: cuanto más ligera sea la tensión, más trabajo muscular de estabilización realizará.

Asegúrese siempre de que el apoyo cabezas está en una posición cómoda. Siempre póngalo completamente bajado cuando tenga que elevar la pelvis.

Cuando empuje la plataforma, si utiliza más cuerdas de tensión, el esfuerzo será mayor. Cuando tire de ella, con menos cuerdas hará el ejercicio más duro. Siempre inspire cuando empiece el ejercicio, y espire cuando se relaje. Trate también en todo momento de conectar sus músculos abdominales, relajar sus hombros y cuello, y no bloquear sus articulaciones.