

Club Leganés Club



Pilates

INDICE DE LA ACTIVIDAD DE PILATES

1. INTRODUCCIÓN
2. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y SUS BENEFICIOS
 - Tipos de pilates
 - Pilates suelo
 - Pilates maquina
3. SESIÓN DE PILATES



1. INTRODUCCION

FERROSER con este proyecto pretende estimular a los ciudadanos para que disfruten de su derecho a la salud, al deporte y al ocio, haciendo que la práctica deportiva sea accesible a todos, y aumentar el número de personas que realizan actividad física y deportiva.

El objetivo fundamental del proyecto educativo es el de proporcionar a los alumnos unas aprendizajes significativos.

La siguiente programación esta diseñada para que a través de la disciplina deportiva se ofrezca una educación orientada al cuidado del cuerpo y de la salud, a la mejora de la imagen corporal, de la forma física y a la realización de actividades recreativas y deportivas en las horas destinadas al ocio.

2. DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD

El método del Pilates es un sistema de acondicionamiento del cuerpo y la mente creado a principios del siglo XX por Joseph Hubertus Pilates, este tipo de entrenamiento esta basado en la gimnasia, la traumatología y el yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.



El método se centra en el desarrollo de los músculos internos para mantener el equilibrio corporal y dar estabilidad y firmeza a la columna vertebral, por ello es muy usado como terapia en rehabilitación y para prevenir o curar dolores de espalda.

Como principios fundamentales del método de Pilates podemos destacar

la concentración, la centralización, el alineamiento, el control, la fluidez, la precisión y la respiración.

Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes, y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado, musculado y flexible. A través de la práctica, la mente va tomando conciencia de las capacidades, limitaciones, fortalezas y debilidades del cuerpo para mejorar el estado físico y mental. Es una actividad física muy técnica, donde la correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series.


Otros dos puntos muy importantes a remarcar son la respiración y el concepto de lo que Pilates denominó el *powerhouse*.




El *powerhouse* se puede traducir como el centro de poder, centro de energía, en cual fue situado por Pilates en la parte inferior del tronco que rodea las lumbares y el abdomen, la zona del musculo transverso del abdomen, siendo el fortalecimiento de esta zona lo que habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando malas posturas y movimientos.

- TIPOS DE PILATES

El método Pilates se ha convertido en un referente para el entrenamiento cuerpo y mente, y por ello cada vez son mas los que practican este tipo de acondicionamiento físico. Son muchos los tipos de Pilates que podemos encontrar, caben destacar dos de los más extendidos son el Pilates maquina y el Pilates suelo





- Pilates suelo: Se realiza en una colchoneta o en el suelo y puede incluir también otros materiales como son:

| | | |
|-----|--|---|
| Aro | Es un aro flexible con dos agarres que se puede pone a la altura de los tobillos, de las rodillas, o en las brazos para ofrecer resistencia. Es el único elemento que introdujo Pilates, el resto se han introducido con posterioridad |  |
|-----|--|---|

| | | |
|----------------|---|--|
| Pelota | Es una pelota grande, que se utiliza principalmente para el fortalecimiento del tren superior. |  |
| Banda elástica | Normalmente se agarran con las manos, mientras se sujeta con los pies, y se usa para ofrecer mayor resistencia. |  |
| Bosu | Es una semiesfera rellena de aire y montada sobre una superficie rígida, su función es proporcionar inestabilidad a la práctica de los ejercicios para así desarrollar el equilibrio y potenciar el uso de los músculos internos. |  |

- Pilates con Maquinas: Se realiza con la ayuda de varias máquinas inventadas por Joseph Hubertus Pilates, aunque han sido modificadas y renovadas. Las principales maquinas con cuatro:

| | |
|----------|--|
| Reformer | Cama sobre la que se desliza una plataforma mediante unos raíles, similar a la máquina de remo de los gimnasios tradicionales. |
|----------|--|

| | | |
|-----------------|--|--|
| |  | |
| <p>Cadillac</p> | <p>Cama con una estructura de acero sobre ella, de la que el practicante puede colgarse en distintas posiciones usando diversos accesorios como cuerdas y poleas.</p> |  |
| <p>Silla</p> | <p>Una silla con pedales sujetos mediante varios muelles, que pueden quitarse o ponerse para disminuir o aumentar la resistencia, y unos apoyos laterales para subirse sobre ella.</p> |  |
| <p>Barril</p> | <p>Es una estructura con forma de un semicírculo, usado específicamente para estirar la columna vertebral.</p> |  |

El objetivo principal de este método de Pilates es reforzar y tonificar los músculos de forma anaeróbica, que mejora la postura y aporta flexibilidad y el equilibrio.

Son muchos los beneficios que podemos destacar de este método, aparte de todos los citados anteriormente, como pueden ser:

- Ofrece un acondicionamiento físico y mental desarrollando un cuerpo armónico.
- Mejora la capacidad vascular.
- Alivia problemas relacionados con el estrés, disminuyendo tensión y fatiga.
- Mejora la fuerza y elasticidad muscular y movilidad articular.
- Sus ejercicios mejoran la postura, eliminando malos hábitos y llevando a la correcta alineación corporal.
- Fortalece la musculatura abdominal.
- Desenvuelve los músculos que soportan la espalda, eliminando dolores crónicos.
- Revitaliza, entrega gracia y habilidades naturales a los movimientos.

3. SESIÓN

| CALENTAMIENTO | |
|-------------------|---|
| Objetivo | Respiración. |
| Ejercicios | <ul style="list-style-type: none"> • Sentado con piernas flexionadas, y espalda recta, inhalar por la nariz ensanchando el tórax, exhalar por la boca estrechando el tórax. Se exhala con la punta de la lengua legada de los dientes de abajo, sacando el aire a presión. No se deber mover los labios el aire sale por una pequeña apertura. Se ensanchan las costillas al tomar el aire y se estrechan al expulsarlo. |
| Objetivo | Preparatorio |
| Ejercicios | <ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio del puente; Desde una posición de cubito supino y piernas flexionadas, se empieza inclinando la pelvis hacia atrás, partiendo de la neutralidad y luego se eleva el pubis lentamente y vertebra a vértebra hasta llegar a formar una línea entre las rodillas, la pelvis y los hombros. Luego se desciende vértebra a vértebra hasta volver a la posición |





| | |
|--|--|
| | <p>neutra de la pelvis. (Pasa el mouse sobre las imágenes hacia la derecha y luego hacia la izquierda para que veas el movimiento).</p> <ul style="list-style-type: none">• Ejercicio hip rolls: Este ejercicio parte de la posición de mesa, en donde se debe mantener el hueso sacro bien apoyado y se dejan caer las piernas a la derecha y luego a la izquierda, manteniendo los pies en un punto donde se puedan ver con la cabeza apoyada y hasta un punto donde los hombros no se levanten de la colchoneta. Inhalar en el centro y exhalar hacia los extremos. |
|--|--|

| PARTE PRINCIPAL | |
|-------------------|--|
| Objetivo | Ejercicios básicos |
| Ejercicios | <ul style="list-style-type: none">• Elongar la espina y ubicar la cabeza y hombros en posición de "curl" con respecto a la colchoneta, fijando la mirada hacia el ombligo. Sienta un "vacío" en su zona abdominal, extienda los brazos paralelos al torso, palmas hacia abajo y elevadas del piso a unos pocos centímetros. Ubique los hombros lejanos con respecto a las orejas. Mantenga esta posición durante la ejecución de todo el ejercicio. Inhalar por 5 conteos, luego exhalar por otros 5 conteos mientras empuja los brazos hacia abajo en un rango corto de movimiento, esta acción se realiza rápidamente manteniendo los brazos rígidos.• Acostado en posición supina acerque la rodilla derecha hacia el pecho. Pierna izquierda extendida en un ángulo de 45 grados con respecto al piso alejándola del pecho. Mano derecha ubicada por fuera de la rodilla derecha, mano izquierda ubicada en la parte interna de la rodilla derecha. Músculos abdominales y del piso pélvico en contracción. Inhale, despegue su cabeza y escápulas en la colchoneta, mirada fija hacia el ombligo. Exhale y en forma alterna acerque una rodilla al pecho y extienda la otra, luego cambie con la correspondiente posición de manos. Realice este |



| | |
|-------------------|--|
| | <p>ejercicio con el mayor control posible pero con ritmo, manteniendo la espalda curva en posición "C" durante todo el ejercicio. Exhale cada vez que una rodilla se acerca al pecho. Mantenga su pierna alineada con la cadera. El tronco permanece estable, las únicas partes del cuerpo que se mueven son los brazos y las piernas.</p> |
| Objetivo | Ejercicios intermedios |
| Ejercicios | <ul style="list-style-type: none"> • Sentarse sobre los isquiones, flexionar las rodillas hacia usted. Tomar la parte de atrás de los mulos. Talones juntos, dedos hacia fuera. Lo fundamental es mantener el cuerpo en equilibrio con el control abdominal. Exhale y extienda las piernas hacia la diagonal. Separar las piernas solo hasta el ancho de Hombros. Deslizar las manos por las piernas hasta tomarse de los tobillos. Extienda brazos y pierna. Inhale y prepárese para rodar hacia atrás. Exhale y apoye la espalda redonda en el Mat, lleve las piernas por encima de la cabeza. Apoye los dedos de los pies en el piso, por detrás de la cabeza. Inhala, Exhale y vuelva a subir desde el abdomen. • Acostado boca abajo, con los codos flexionados y las manos apoyadas en el Mat, el abdomen en posición neutral, llevar el ombligo hacia la columna. Inhalar, empujar hacia arriba, levantando el pecho del Mat y extendiendo los codos un poco, balancear el cuerpo hacia delante, levantando las piernas tanto como sea posible, al mismo tiempo se despegan las manos del Mat, exhalar hacia delante. Recordar mantener el ombligo hacia la columna todo el tiempo. |
| Objetivo | Ejercicios avanzados |
| Ejercicios | <ul style="list-style-type: none"> • Acostado en posición supina (boca arriba) rodillas flexionadas cerca al pecho, manos detrás de la cabeza con los dedos pulgares ubicados en la base del cuello, los dedos de las manos no deben estar entrelazados detrás de la cabeza. Mantener la sensación de distancia entre los hombros y las orejas. Inhale, luego exhale y realice el ejercicio en contracción abdominal levantando la cabeza y omóplatos del |



| | |
|--|--|
| | <p>piso. Extienda una pierna en un ángulo de 45 grados con respecto al piso, Exhale y acerque la rodilla opuesta hacia el pecho mientras que la otra pierna se extiende. Simultáneamente se gira el tronco desde la cintura hacia un lado acercando un codo hacia la rodilla contraria: mantenga estable el torso y la cadera. Dirija la mirada hacia el codo de atrás. Continúe alternando el movimiento (codo-rodilla) exhale cada vez que la rodilla se acerca al pecho.</p> <ul style="list-style-type: none">• Acostarse boca arriba en el Mat, separar las piernas a la anchura de la cadera, los pies están paralelos y en flexión. Colocar las manos separadas por detrás de la cabeza, con los codos abiertos. Inhalar Exhalar y llevar el mentón hacia el pecho, despegar el cuello y los omóplatos del Mat. Comprometer el abdomen para subir. Continuar curvando la espalda hacia delante. Presionar los muslos contra el Mat. Exhalar y llevar el cuerpo completamente hacia delante. |
|--|--|

| Vuelta a la calma | |
|--------------------------|--|
| Objetivo | Relajación |
| Ejercicios | <ul style="list-style-type: none">• Ubicación de la caja torácica: En este ejercicio se deben elevar los brazos sin que se suban los hombros y evitar que se arquee la caja torácica. También se realiza de pie o sentado y de forma alterna.• Depresión de los hombros: En este ejercicio se busca alinear los hombros en la posición neutral. Se elevan los hombros con los brazos en línea recta y luego se descienden. Se inhala subiendo y se exhala bajando. La idea es enseñarnos a mantener los hacia abajo. Todos los ejercicios deben realizarse manteniendo los hombros hacia abajo. |