

PROTOCOLO DE EJERCICIOS DE PILATES CON ARO

En una sesión de Pilates encontramos varios materiales que contribuirán a sacar el máximo rendimiento de la ejecución de los ejercicios: el flexband, el magic circle, la pelota pequeña, foam roller y el fit-ball.

En esta presentación usaremos aro mágico, un material que desafía la fuerza y la resistencia, activa y estabiliza la musculatura profunda.

El aro mágico nunca debe colocarse en las articulaciones directamente, sino un poco más arriba o abajo, aprovechando las dos almoadillas de los laterales.

Las características principales de este material son:

- Potenciar la fuerza y resistencia de nuestra musculatura más profunda.
- Los principios básicos de Pilates son los mismos.
- La columna y la pelvis deben mantener una correcta alineación postural. Buscamos mantener la posición neutra o imprint según el ejercicio, evitando una anteversión o retroversión de la pelvis.
- El trabajo con el aro mágico es global, todo el cuerpo participa.
- El ritmo debe ser pausado y controlado, usando pocas repeticiones.
- Utilizar implementos como el aro conlleva a un esfuerzo por estabilizar y desarrollar la musculatura paravertebral (p.ej. los multifidus).
- La percepción de la postura y la concentración nos ayuda a sentir el ejercicio desde la musculatura más profunda.
- Hay ejercicios de mayor intensidad y de menos dependiendo del ejercicio o el nivel.



EL CIEN:

Tendido supino con la pelvis en imprint y rodillas arriba 90° (posición de la mesa). Brazos apoyados junto a las caderas con las palmas apoyadas en la colchoneta y el aro mágico entre las rodillas.

Inspirando realiza la flexión cráneo vertebral. Espirando contrae los abdominales y flexiona la columna cervical y dorsal llevando las costillas hacia la pelvis, y elevando los brazos paralelos al suelo, estabiliza las escápulas y libera el cuello de tensiones. Ahora realiza 5 oscilaciones con los brazos con una sola inspiración y 5 más con una espiración, siempre teniendo en cuenta la percepción de aro entre las piernas y apretando para activar abductores y suelo pélvico principalmente. Completa de 2 a 5 series de 10 movimientos y, a continuación, para los brazos, los hombros y la cabeza en la colchoneta.

Modificaciones: Extiende progresivamente las rodillas hasta colocarlas totalmente estiradas, sin bajar de 45° respecto al suelo.

Realiza la respiración entrecortada intentando ralentizar el ritmo.

Realiza una serie de 10 con las piernas en flex y otra con las piernas estiradas. Alterna durante varias series.

Llega progresivamente hasta las 100 oscilaciones.

Intenta estabilizar con la pelvis neutra.

Musculatura implicada: transverso abdominal y suelo pélvico para estabilizar la pelvis; recto abdominal y oblicuos mayor y menor para flexionar el tronco. Estabilizadores de las escápulas para mantener la posición correcta de los hombros.



ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA

Tendido supino con las piernas en posición de la mesa y pelvis en imprint, el aro entre las manos detrás de la cabeza y escápulas estabilizadas.

Inspira para preparar una pierna hacia arriba 45° y rota el torso hacia la pierna flexionada llevando el aro hacia el lateral de la misma. Inspira realizando el giro hacia la otra pierna y espirando continuando girando. Realiza de 8 a 12 repeticiones en total.

Musculatura implicada: Transverso y suelo pélvico, recto y oblicuos para la flexión de columna y la estabilidad pélvica. Oblicuos y transverso espinosos para evitar la rotación de la columna. Flexores de la cadera y cuádriceps para realizar el movimiento alterno de piernas.



DOBLE ESTIRAMIENTO DE PIERNA:

Inicia con la flexión de columna activando toda la musculatura abdominal y manténla isométricamente para realizar el movimiento de brazos y piernas.

Tendido supino con las piernas en posición de la mesa y pelvis en imprint, el aro entre los tobillos y escápulas estabilizadas.

Inspira para preparar la flexión de tronco y en la exhalación contrae abdomen. Inhala en la flexión de tronco y prepara para estirar brazos y piernas en posición de U exhalando y apretando el aro entre las piernas.

Realiza el ejercicio de 8 a 10 repeticiones.

Musculatura implicada: Transverso y suelo pélvico, recto y oblicuos para la flexión de la columna y la estabilidad pélvica, flexores y extensores de cadera y cuádriceps para realizar el movimiento de piernas.



ROLL-UP: RODAR HACIA ARRIBA

Tumbado en el suelo en supino, brazos encima de la cabeza en el suelo, el aro entre las dos manos. Elevamos el aro por encima de la cabeza, seguimos el recorrido llevando el aro más o menos a la altura de la cadera, alarga el aro por encima del cuerpo, subiendo vértebra por vértebra, hasta alcanzar los pies, volver a bajar vértebra por vértebra hasta la posición inicial. Tanto la subida como la bajada se inicia desde la contracción abdominal.

Musculatura implicada: Transverso y suelo pélvico, recto y oblicuos para la flexión de columna y la estabilidad pélvica, flexores y extensores de cadera y cuádriceps para realizar el movimiento de piernas.



PATADAS CON LAS DOS PIERNAS:

Tumbado boca a bajo y la cabeza hacia un lado para colocar la mejilla en la colchoneta. Llevamos los brazos por detrás de la espalda y colocamos el aro entre la zona dorsal y lumbar intentando llevar los codos en contacto con la colchoneta.

Inspiramos y realizamos 3 patadas hacia las nalgas con las piernas juntas, contraemos la fuente de energía con las piernas extendidas sobre la colchoneta y elevamos el torso llevando el aro con los brazos estirados hacia atrás, en dirección a los pies.

Hacemos de 5 a 6 repeticiones.

Musculatura implicada: Glúteos e isquiosurales para la extensión de la cadera, transverso abdominal y suelo pélvico para estabilizar la pelvis, recto abdominal para controlar la caja torácica, oblicuos y multifidos para controlar la rotación de la columna, erectores de la columna, especialmente de la zona dorsal, estabilizadores escapulares y deltoides.



SERIES DE ABDUCCIÓN Y ADDUCCIÓN:

Tendido lateral con pelvis y columna neutra. Rodillas extendidas y columna ligeramente flexionada. El brazo de abajo está estirado y la cabeza apoyada en el hombro, la otra mano se apoya en la colchoneta enfrente del pecho o para endurecer el ejercicio se coloca tras la nuca. El aro se coloca entre los tobillos, para trabajar abductores fuera y aductores dentro.

Inspirando prepara el ejercicio y en la expiración aprieta el aro en el trabajo de abducción y al contrario para la adducción.

Realiza el ejercicio de 8 a 10 repeticiones.

Musculatura implicada: Transverso abdominal y suelo pélvico para mantener la pelvis neutra, musculatura aductora y abductora de ambas piernas. Oblicuos para realizar una ligera basculación lateral de la pelvis, estabilizadores escapulares.

