

1ª SESIÓN DE PILATES PARA AMENIZAR A CUARENTENA

Pásovos unha serie de exercicios de Pilates dos que facemos en clase (sin sorpresas), cunha breve explicación de cómo se realizan e dos típicos fallos que suele haber en cada un deles e onde fixarvos para, básicamente non facervos daño.

Pasareivos aljunha sesión máis en próximos días, sobretodo si esto se alarja (esperemos que non demasiado).

Antes de empezar ca propia sesión de Pilates, por favor realizade algúns exercicios/movements para quentar e engrasar un pouco a musculatura e as articulacións: giros de cuello, cintura , cadera, rodillas, tobillos, brazos, ombros, codos, muñecas, ...

E ao acabar facede uns estiramientos básicos, tipo aos realizados en clase.

Aspectos comúns a ter en conta en tódolos exercicios:

- Control da respiración: inspiración/espriación sempre acompañada co movemento (NUNCA AGUANTO O AIRE).
- Os movementos son continuos, non hai pausas entre as repeticións.
- Activación de abdominal e do suelo pélvico.
- Concentración
- Coordinación
- NUNCA debe haber dolor. Si algo non podo facelo, non o fago

1. BRAZOS ATRÁS-ADIANTE

Inspiro levando os brazos estirados haca atrás.

Espiro volvendo a traer os brazos á postura inicial.

Repeticións: 8-12

OLLO!!!

- NON arqueo espalda, intento tela pegada á esterilla
- ombros/escápulas pegados á esterilla sin elevalos hacia as mans



2. ELEVACIÓN DE OMBROS

Espiro levando os brazos estirados hacia arriba, despegando as escápulas da esterilla.
Inspiro volvendo a traer os brazos á postura inicial.

Repeticións: 8-12

OLLO!!!

- codos estirados en todo momento (tendencia a doblalos ao baixar)
- non levar a cabeza hacia atrás por querer subir demasiado os brazos
- non encoller os ombros nas orellas



3. ELEVACIÓN DE PERNA

Inspiro elevando a perna estirada

Espiro baixando a perna estirada

Repeticións: 6-8 con cada perna

OLLO!!!

- pé flexionado (dedos hacia a cabeza)
- NON levanto cadera, solo se move a perna
- NON encollo ombros



4. ELEVACIÓN DE TRONCO

Espiro elevando a cadera e o tronco hacia arriba en bloque

Inspiro baixando a cadera e o tronco contactando ca esterilla ao mesmo tempo

Repeticións: 6-8

OLLO!!!

- intento elevar ata o punto en que desde as rodillas aos ombros sexa unha liña recta (non me paso para non arquear espalda)
- ombros/escápulas pegados á esterilla sin elevalos nin encollelos



5. ELEVACIÓN RODILLA-BRAZO

Espiro elevando rodilla flexionada 90° aprox. e o brazo do mesmo lado estirado

Inspiro baixando rodilla e volvendo brazo hacia atrás

Repeticións: 12-16

OLLO!!!

- as rodillas sempre flexionadas no mesmo ángulo, nin estiro nin encollo
- NON arqueo espalda ao levar atrás o brazo
- codos estirados
- apoiamos sólo talóns (*xa sei que na foto non está ben jeje*)
-



6. EXTENSIÓN DE PERNA HORIZONTAL

Espiro estirando 1 perna hacia delante, cerca da esterilla

Inspiro flexionando a perna estirada volviendo á posición inicial

Repeticións: 6-8 con cada perna

OLLO!!!

- pé flexionado (dedos hacia a cabeza)
- NON arquear espalda nin elevar/encoller os ombros ao estirar a perna



7. ELEVACIÓN DE TRONCO

Espiro elevando brazos + giro cuello + enroscando tronco, chegando cas mans á altura da cadera (en ese orden)

Inspiro desenroscando tronco + girando cuello, ao tempo que levamos brazos á posición inicial (en ese orden)

Repeticións: 6-8

OLLO!!!

- elevar/baixar paso a paso, non facelo de golpe
- non tirar do cuello: unha vez xirado “deixa de traballar”



8. EXTENSIÓN DE PERNA VERTICAL

Espiro estirando a perna hacia arriba

Inspiro flexionando a perna á posición inicial (elevada e en 90°)

Repeticións: 6-8 cada perna

OLLO!!!

- pé flexionado (dedos hacia a cabeza)
- NON arquear espalda nin elevar/encoller os ombros ao estirar a perna



9. ELEVACIÓN DE TRONCO + BRAZOS ATRÁS

Espiro elevando a cadera e o tronco hacia arriba en bloque, levando os brazos hacia atrás.

Inspiro baixando a cadera e o tronco contactando ca esterilla ao mesmo tempo, volvendo os brazos á posición inicial.

Repeticións: 6-8

OLLO!!!

- intento elevar ata o punto en que desde as rodillas aos ombros sexa unha liña recta (non me paso para non arquear espalda)
- ombros/escápulas pegados á esterilla sin elevalos nin encollelos
- codos estirados (ou casi)



10. EXTENSIÓN DE PERNA VERTICAL + ELEVACIÓN DE BRAZOS/OMBROS

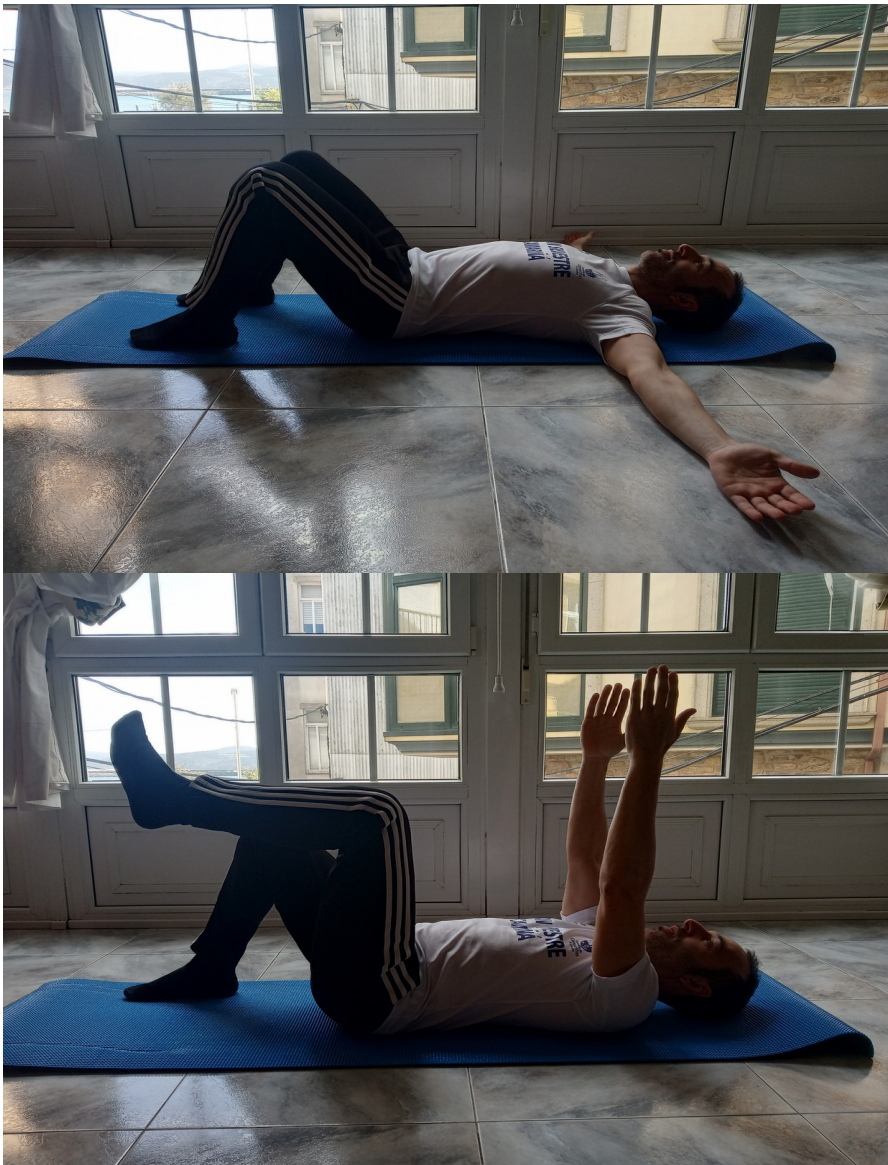
Espiro elevando rodilla + “cerro” brazos e estirando perna e elevando ombros (sin pausas)

Inspiro doblando rodilla + descendendo ombros e baixando perna (apoyo tacón na esterilla) + abrindo brazos

Repeticions: 4-6 con cada perna (alternando)

OLLO!!!

- pé flexionado (dedos hacia a cabeza)
- realizar o exercicio en orden (non subir e baixar “de golpe”)
- NON arquear espalda ao abrir brazos





11. APERTURAS LATERAL

Espiro elevando perna e brazo estirados

Inspiro baixando perna e brazo estirados

Repeticións: 6 de cada lado

OLLO!!!

- cabeza apoiada e o cuello relajado
- mantemento equilibrio a través da activación abdominal



12. ELEVACIÓN DE PERNAS VERTICAL

Espiro estirando as 2 pernas (flexionadas e elevadas na posición inicial)

Inspiro flexionando pernas (rodillas en 90°)

Repeticións: 6-8

OLLO!!!

- pés flexionados (dedos hacia a cabeza)
- NON arquear espalda nin elevar/encoller os ombros ao estirar as pernas
- NON elevar a cadera (aínda que non estiremos por completo as pernas)



13. ELEVACIÓN-DESCENSO DORSAL

Espiro arqueando espalda hacia arriba (saco espalda)

Inspiro arqueando espalda hacia abaixo (saco peito)

Repeticións: 8-12

OLLO!!!

- o que se arquea é a espalda, na suá parte dorsal, NON a parte cervical, NON as escápulas, NON os ombros
- NON encollo ombros hacia as orellas
- NON doblo codos en ningún momento



14. PERNA-BRAZO CONTRARIOS ARRIBA

Espiro ao estirar/elevar brazo e perna contrarios

Inspiro ao flexionar a perna e baixar o brazo

Repeticións: 6-8 de cada lado, alternando

OLLO!!!

- sólo “traballa” a perna e o brazo, polo debemos facer que o resto do corpo permanezca inmóvil
- NON elevo a cadera da perna que se estira
- NON elevo o ombro do brazo que se eleva
- NON arqueo espalda, mantéñoa bloqueada



15. POSICIÓN DE DESCANSO

Espiro levando o tronco hacia atrás

Inspiro volvendo á posición inicial

Repeticións: 8-10

* Neste exercicio cada unha temos a nosa sistemática en busca de relaxación (uns arquean máis a espalda ca outros, uns meten máis ou menos a cabeza, uns abren moito as pernas e outros tenden a cerralas,...). Todas están ben.



16. ELEVACIÓN BRAZO-PERNA CONTRARIOS

Espiro elevando o brazo e a perna contrarios, estirados
Inspiro baixando brazo e perna

Repeticións: 12, alternando

OLLO!!!

- cuello relaxado, sexa coa fronte apoiada ou non
- NON elevo nin xiro a cadera da perna que elevo
- pés estirados



17. EXTENSIÓN DE ESPALDA

Espiro despegándose da esterilla: frente – peito – abdomen (en ese orden)

Inspiro volvendo a pegar o corpo á esterilla en orden inverso: abdomen – peito – frente

Repeticións: 6-8

OLLO!!!

- NON tiro do cuello hacia arriba, mantendo a vista na esterilla
- Codos doblados 90°
- * posibilidade de extender máis a espalda levantando os codos do chan e estirando brazos. Neste caso moito coidado con non pasarse, sobretudo si temos algunha hernia

