

El programa básico Éstos son los siete ejercicios del programa básico. Le enseñarán los principios del método Pilates y mejorarán su equilibrio, su control y su fuerza, preparándole para los ejercicios del programa principal.



1 El cien



2 El rodillo



3 Círculos con una pierna



4 Rodar como una pelota



5 Estiramiento de una pierna



6 Estiramiento de piernas



7 Estiramiento de la columna hacia delante

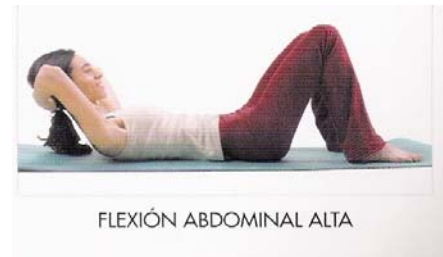
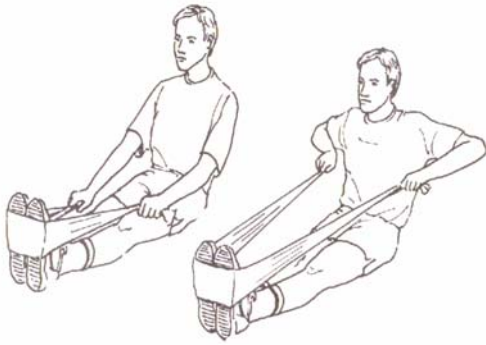


Cuando domine el programa básico, añada un ejercicio del programa principal por vez, empezando por la versión ortodoxa de «el cien» (derecha).



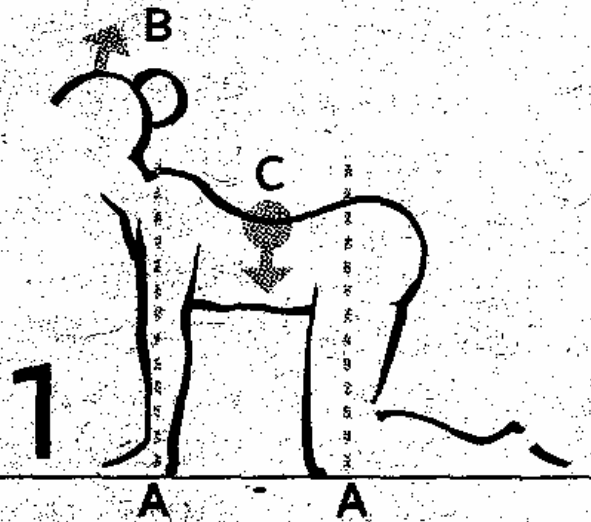
1 El cien (programa principal)





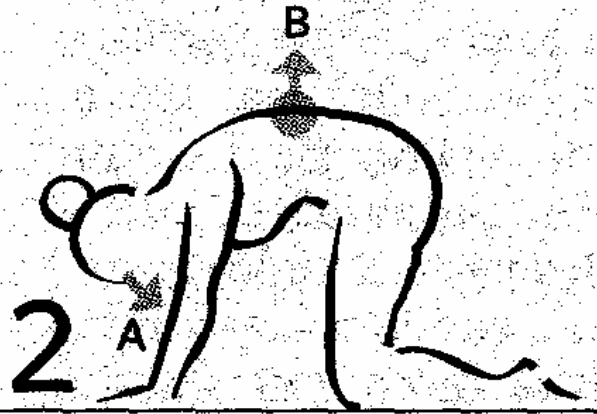
Flexibilización lumbar

Póngase a cuatro patas con las manos a la altura de los hombros y las rodillas alineadas con las caderas (A). Coja aire, extienda la cabeza hacia arriba (B), curve la espalda hacia abajo (C) y eleve los gluteos.



B

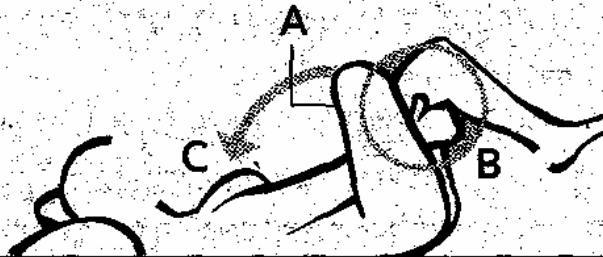
Suelte el aire al tiempo que agacha la cabeza como para mirarse el abdomen (A) y ahueque la espalda hacia arriba (B). Repita el ejercicio rítmicamente y aumente el número de repeticiones cada semana.



C

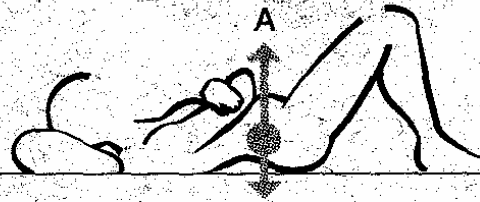
Estiramiento de cadera

Sobre el suelo, doble ambas piernas y cruce una sobre la otra (A). Sujete con las manos la pierna que queda debajo (B) e intente llevarla hacia su pecho (C). Mantenga la posición contando hasta veinte y cambie de pierna.



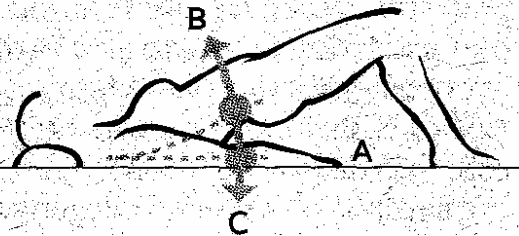
Estabilización de la columna

Tumbese sobre una superficie lisa, por ejemplo el suelo. Coja aire, manténgalo y arquee la región lumbar (A) separándola del suelo. Suelte el aire y aplane la espalda contra el suelo (B) intentando que toda ella quede apoyada en el mismo. Repita este movimiento suave y rítmicamente varias veces.



'El puente'

Apoye firmemente los brazos a los costados (A). Coja aire, suéltelo y eleve la pelvis lo justo para despegarla un poco del suelo. Eleve entonces totalmente la espalda (B) de forma que quede en el aire. Una vez arriba, coja aire y vaya apoyando la columna despacio (C), vértebra a vértebra, desde arriba hasta la rabadilla.



Estiramiento del muslo

Con la ayuda de la mano, doble una pierna hasta que el talón toque las nalgas (A). Apriete éstas e intente estirar la pierna hacia abajo mientras la sujeta con la mano. Cuente hasta veinte y repita con la otra pierna intentando mantener el cuerpo recto y estable (B).

