

COORDINACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA F062
MANUAL DE EJERCICIOS
PILATES EN TIEMPOS DE COVID PARA NIÑOS DE 10 A 15 AÑOS



PRESENTA:

Profr. Cuauhtémoc Hinojosa Espinoza

Promotor de Educación Física Zona P155 Primarias

Xalatlaco, México.

PRESENTACION

PILATES EN TIEMPOS DE COVID

El método Pilates, es un sistema específico de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX, por Joseph Hubertus Pilates, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología y yoga; uniendo el dinamismo y la fuerza muscular con el control mental, la respiración y la relajación.

Este tipo de ejercicios se recalca el uso de la mente como mecanismo para controlar el cuerpo, buscando el equilibrio y la unidad entre ambos. 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 lo que es muy usado en terapia en rehabilitación y para prevenir y curar el dolor de espalda, se practica en todo el mundo y su popularidad es cada vez mayor debido a que es practicado por personajes famosos del mundo de la música, el cine, la danza y el deporte.

El método Pilates se ha desarrollado y ha dado lugar a una gran cantidad de estilos y aplicaciones distintas, existen algunos principios que deben estar presentes en el momento de su práctica:

- Alimentación
- Centralización
- Concentración
- Control
- Precisión
- Fluidez
- Respiración

Concentración.

Pilates exige una concentración intensa, la persona que lo practica debe concentrarse intensamente en lo que está haciendo. Los ejercicios están fundamentalmente compuestos por movimientos controlados, muy conscientes y coordinados con la respiración, con el fin de crear un cuerpo armonioso, coordinado y flexible.

A través de la práctica la mente toma conciencia de sus capacidades, fortalezas y debilidades del cuerpo para mejorar el estado físico y mental. En la práctica de estos ejercicios se exige actividad física técnica, donde su correcta ejecución de los distintos elementos que componen cada ejercicio es más importante que el número de repeticiones o series.

Control

La idea de crear estos ejercicios se centra en la idea de controlar los músculos y movimientos con la mente. La razón por la cual la persona debe de concentrarse intensamente, es para controlar todo aspecto de cada movimiento del cuerpo.

Centro de energía

El centro de energía situado por Pilates en la parte inferior del tronco, como una faja que rodea toda la zona lumbar y abdominal. Este centro es activado al ahuecar el musculo transverso del abdomen, siendo su fortalecimiento precisamente la clave de todo el método, lo que habilita al cuerpo a moverse libre y equilibradamente, evitando movimientos y compensaciones perjudiciales. Todos los movimientos se inician y se sostienen desde esta zona, cuya utilización debe estar siempre presente durante la práctica de los ejercicios.

Respiración

La respiración cumple un papel primordial en este método. Los resultados de la buena práctica son muy significativos: mayor capacidad pulmonar y mejor circulación sanguínea son los primeros fines perseguidos, para traducirlos en fuerza, flexibilidad, coordinación mental y una buena postura. En la respiración de Pilates se inhala por la nariz con boca cerrada y se exhala por la boca entreabierta lentamente y con presión. Al inhalar es muy importante no relajar los músculos abdominales para así evitar perder la alineación postural y utilizar los músculos no adecuados durante la ejecución de los ejercicios.

Tipos de Pilates.

Se agrupan en dos grupos fundamentales. Las primeras se realizan con la ayuda de aparatos especialmente diseñados y las segundas se practican en el suelo, sobre una colchoneta, aunque se pueden incorporar diversos aparatos.

Pilates con aparatos.

Estos ejercicios se dividen principalmente en cuatro:

1.- El reformador: es una especie de cama sobre la que se desliza una plataforma mediante unos rieles. En los gimnasios suelen ser de madera y acero, aunque existen versiones más ligeras y fáciles de transportar que no tienen patas y se apoyan directamente en el suelo.

2.- Trapecio o Cadillac: especie de cama con una estructura de acero sobre ella, de la que prácticamente puede colgarse en distintas posiciones utilizando diferentes cuerdas y poleas.

3.- Silla: como su nombre lo dice es una silla con pedales sujetos mediante varios muelles, que se pueden quitar o poner para aumentar o disminuir la resistencia y unos apoyos laterales para subirse sobre ella.

4.- Barril: estructura en forma de semicírculo, usado específicamente para estirar la columna vertebral.

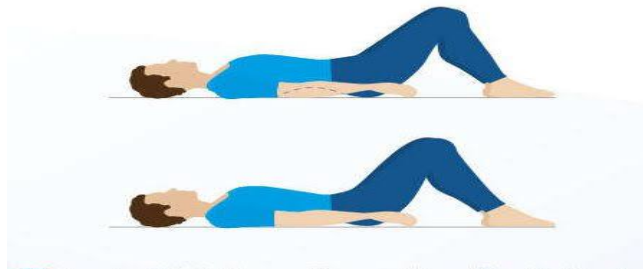
Pilates en el suelo

Se realizan en una colchoneta, sobre el suelo. Puede incluir diversos accesorios:

- **Aro o círculo mágico:** es un aro flexible de 40 cm de diámetro y con dos agarres enfrentados que se sitúa a la altura de los tobillos o de las rodillas o bien se coge con las manos.
- **Banda elástica:** normalmente se agarra con las manos mientras se sujeta con los pies y sirve para aumentar la resistencia en la práctica de los ejercicios.
- **Pelota;** es un gran balón de un metro de diámetro suele usarse para apoyar sobre el las piernas mientras se está en el suelo o para acostarse sobre el de cubito ventral o dorsal y ejercitar la flexibilidad de la columna vertebral.

Pilates en el suelo.

Ejercicio 1

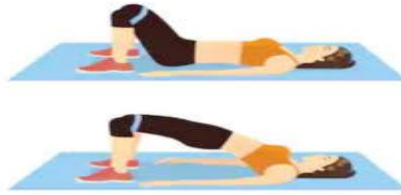


Beneficio:

Este ejercicio es para corregir posturas de espalda, quitar el dolor de columna principalmente, aunque es recomendable para la concentración y eliminar el stress físico y mental.

Ejecución: Colocarse en posición de cubito dorsal, hacer inhalación sostenida de 5seg., y exhalar suavemente. Realizar esta acción 3 series de 5 repeticiones.

Ejercicio 2



Beneficio: Al igual que la actividad anterior, con este ejercicio disminuye el dolor de espalda, corrige la columna vertebral y fortalece la respiración abdominal.

Ejecución: Colocarse en posición de cubito dorsal, inhalar y levantar zona pélvica y mantenerla arriba por 5 seg., bajar al exhalar suavemente.

Ejercicio 3.



Beneficios: Fortalece y corrige la columna vertebral, tonifica y fortalece las extremidades inferiores, fortalece la respiración abdominal y diafragmal.

Ejecución: En posición de cubito dorsal realizar inhalación sostenida y levantar al mismo tiempo zona pélvica durante 5 seg. Al concluir el tiempo realizar exhalación y regresar a posición inicial suavemente. Realizar tres series de 5 repeticiones.

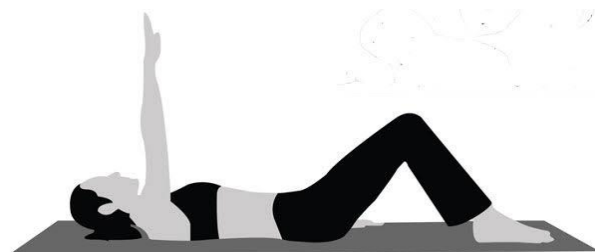
Ejercicio 4.



Beneficios: Ayuda a corregir la espalda, disminuye el stress físico y mental, corrige la zona cervical de la columna, fortalece la respiración abdominal, corrige la espalda baja.

Ejecución: En posición de cubito dorsal realizar inhalación sostenida y levantar al mismo tiempo zona pélvica durante 5 seg. Al concluir el tiempo realizar exhalación y regresar a posición inicial suavemente. Realizar tres series de 5 repeticiones.

Ejercicio 5.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige posturas de columna, ayuda a disminuir el stress y la ansiedad.

Ejecución: En posición de cubito dorsal realizar inhalación sostenida y levantar al mismo tiempo zona pélvica durante 5 seg. Al concluir el tiempo realizar exhalación y regresar a posición inicial suavemente. Realizar tres series de 5 repeticiones.

Ejercicio 6.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores y colocarlas en una base (pared), mantener esa posición durante 1 min. Realizar 5 repeticiones de 1 min.

Ejercicio 7.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores y mantenerlas arriba durante 10 seg al realizar inhalación. Al exhalar bajar suavemente extremidades inferiores.

Ejercicio 8.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda alta, corrige la postura de cervicales, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación diafragmal.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores y mantenerlas arriba durante 10 seg al realizar inhalación. Al exhalar bajar suavemente extremidades inferiores.

Ejercicio 9



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar una extremidad inferior, la otra llevarla a nivel abdominal mantener esa posición al inhalar durante 10 seg., al exhalar bajar suavemente extremidades inferiores. Hacer 5 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 10.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores, colocar espalda en diagonal realizando un ángulo aproximado de 110° en relación a extremidades inferiores, rodillas semiflexionadas. Al realizar una inhalación adoptar esta postura durante 10 seg. Al exhalar regresar a posición inicial suavemente. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 11.



Beneficio: Este ejercicio es para corregir posturas de espalda, quitar el dolor de columna principalmente, aunque es recomendable para la concentración y eliminar el stress físico y mental.

Ejecución: Colocarse en posición de cubito dorsal, hacer inhalación sostenida de 5seg, levantar zona pélvica, al exhalar suavemente regresar a posición inicial.

Realizar esta acción 3 series de 5 repeticiones

Ejercicio 12.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y diafragmal, tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores y mantenerlas arriba durante 10 seg al realizar inhalación. Al Exhalar bajar suavemente extremidades inferiores. Realizar 4 series de 5 repeticiones.

Ejercicio 13.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, Fortalece la zona lumbar de la columna, ayuda a corregir la espalda baja, fortalece la respiración pulmonar y diafragmal.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidad inferior llevarla lo más atrás que se pueda y mantenerla arriba durante 10 seg al realizar inhalación. Al exhalar bajar suavemente extremidad inferior. Realizar 4 series de 5 repeticiones.

Ejercicio 14.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, fortalece la zona lumbar de la columna, ayuda a corregir la espalda baja, fortalece la respiración pulmonar y diafragmal.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidad inferior llevarla lo más atrás que se pueda y mantenerla arriba durante 10 seg al realizar inhalación, la otra extremidad inferior colocarla lo más derecha posible en relación a la posición de la columna. Al exhalar bajar suavemente extremidad inferior. Realizar 4 series de 5 repeticiones.

Imagen 15



Beneficios: Fortalece y corrige la columna vertebral, tonifica y fortalece las extremidades superiores, fortalece la respiración abdominal y diafragmal.

Ejecución: En posición de cubito dorsal realizar inhalación sostenida y levantar al mismo tiempo zona pélvica durante 5 seg., una extremidad colocarla de apoyo en el piso, la siguiente extremidad levantarla realizando un ángulo de 130° aproximadamente en relación al abdomen. Al concluir el tiempo realizar exhalación y regresar a posición inicial suavemente. Realizar tres series de 5 repeticiones.

Ejercicio 16.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores y mantenerlas encima de una pelota Pilates durante 10 seg., al realizar inhalación. Al exhalar bajar suavemente extremidades inferiores.

Ejercicio 17.



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal colocar extremidades inferiores en el suelo en ángulo de 90° en relación a la pelota, colocar espalda encima de la pelota, hacer el cuerpo ligeramente hacia adelante al inhalar, al exhalar regresar a la posición inicial. Adoptar esta postura durante 10 seg. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 18



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la parte alta de la columna (cervicales), fortalece la espalda baja (lumbares), corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y diafragmal, tonifica el abdomen, fortalece extremidades inferiores.

Ejecución: En posición de cubito dorsal, colocar una pelota entre las extremidades inferiores y llevarla hacia atrás lo más que se pueda a tal grado que la pelota toque el piso. Al inhalar llevar durante 5 seg., las extremidades hacia atrás y mantenerse en esa posición, al exhalar regresar a posición inicial suavemente.

Ejercicio 19



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal, existe la total relajación del cuerpo.

Ejecución: En posición de cubito dorsal colocar extremidades inferiores en el suelo en ángulo de 90° en relación a la pelota, colocar espalda encima de la pelota, dejar completamente el cuerpo relajado encima de la pelota sin que haya tensión muscular. Realizar 10 repeticiones de 30 seg.

Ejercicio 20



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, corrige la postura, fortalece la zona lumbar de la columna, ayuda a corregir la espalda baja, fortalece la respiración pulmonar y diafragmal.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades realizando un ángulo de 60° (cintura). Colocar pelota en el piso, por encima de la cabeza, al inhalar mantener esa posición por 5 seg., al exhalar regresar suavemente a la posición inicial.

Ejercicio 21



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal, tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal colocar extremidades inferiores en el suelo en ángulo de 90° en relación a la pelota, colocar espalda encima de la pelota, dejar completamente el cuerpo relajado encima de la pelota ejerciendo una tensión muscular. Realizar 10 repeticiones de 30 seg.

Ejercicio 22



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: En posición de cubito dorsal levantar extremidades inferiores, colocarlas encima de la pelota, al inhalar levantar la zona pélvica y jalar pelota hacia la cadera, mantener esa posición por 5 seg., al exhalar regresar a la posición inicial suavemente realizar 5 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 23



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro,

disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal, existe la total relajación del cuerpo, con excepción de extremidades superiores.

Ejecución: En posición de cubito dorsal colocar extremidades inferiores en el suelo totalmente extendidas en relación a la pelota, colocar espalda encima de la pelota, dejar completamente el cuerpo relajado encima de la pelota sin que haya tensión muscular. Realizar 10 repeticiones de 30 seg.

Ejercicio 24



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: Abdominales en pelota pilates, en este ejercicio como se muestra en la imagen 24 solo se enfoca en realizar abdominales con este implemento para oxigenarse y quemar grasa abdominal. Realizar 10 series de 5 repeticiones.

Ejercicio 25



Beneficios: Ayuda a quemar grasa corporal, tonifica los músculos de las extremidades superiores, oxigena el cuerpo.

Ejecución: Las famosas faciales o lagartijas con pelota pilates, colocar las manos sobre la pelota, flexionar brazos y extender (bajar y subir), aunque también pueden realizarse de manera suspendida, esta sirve para aumentar la masa muscular principalmente en brazos., se pueden realizar al inhalar y mantener la posición el tiempo que el individuo pueda aguantar.

Ejercicio 26



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la zona lumbar de la columna, corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y tonifica el abdomen.

Ejecución: Abdominales en pelota pilates, al igual que la imagen 24 solo que esta se realiza con la espalda plana a nivel del piso y las piernas en la pelota. Realizar 5 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 27



Beneficios: Disminuye el dolor de espalda, fortalece la parte alta de la columna (cervicales), fortalece la espalda baja (lumbares), corrige la postura, mejora la circulación sanguínea, oxigena el cerebro, disminuye el stress, ayuda a la concentración, aumenta la oxigenación abdominal y diafragmal, tonifica el abdomen, fortalece extremidades inferiores.

Ejecución: En posición de cubito dorsal, colocar una pelota entre las extremidades inferiores y llevarla hacia arriba. Al inhalar levantar durante 5 seg., las extremidades y mantenerse en esa posición, al exhalar regresar a posición inicial suavemente. Realizar 3 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 28



Beneficios: Ayuda a quemar grasa corporal, tonifica los músculos de las extremidades superiores, oxigena el cuerpo.

Ejecución: Las famosas faciales o lagartijas con pelota pilates, colocar los codos sobre la pelota, flexionar brazos y extender (bajar y subir), aunque también pueden realizarse de manera suspendida, esta sirve para aumentar la masa muscular principalmente en brazos., se pueden realizar al inhalar y mantener la posición el tiempo que el individuo pueda aguantar.

Ejercicio 29



Beneficios: Ayuda a quemar grasa corporal, tonifica la zona abdominal y lumbar, oxigena el cuerpo.

Ejecución: Colocar el abdomen en la pelota, al inhalar levantar el cuerpo y mantenerlo recto, mantener esa posición por 5 seg., al exhalar regresar nuevamente a la posición inicial.

Ejercicio 30



Beneficios: Este ejercicio ayuda a la concentración, relaja el cuerpo termina con el stress, ampliamente recomendado para la relajación corporal.

Ejecución: Sentarse en la pelota como se muestra en la imagen, al inhalar levantar los brazos a la altura de los hombros y mantenerse en esa posición por 5 seg, repeticiones; las que sean necesarias, hasta conseguir la concentración y relajación.