

# Ejercicios de Pilates para hacer en casa. Ejercicios básicos y beneficios

Por [Juan Manuel Montes](#) el 2 enero, 2015



Amig@s de La Bolsa del Corredor, ¿Cómo andan esos cuerpecillos de agujertas de hacer burpees? ¿Alguien se acuerda de nosotros para bien?. Je, je ... como dirían las mamis, ¡si duele es que ha hecho efecto!. Queremos proponeros algunos **ejercicios de pilates** para que podáis mejorar el tono de distintos grupos musculares y os sintáis estupendamente. El método Pilates (creado por Joseph Pilates) incluye un trabajo de fortalecimiento muscular y estiramientos, todo ello sin olvidar la importancia de la respiración, trabajando a la vez el control corporal y la fluidez.

El Pilates trata al cuerpo como un todo integrado, realizando un trabajo combinado de fuerza y flexibilidad, pero mediante esfuerzos controlados y relajados para no someter al cuerpo a una excesiva tensión, buscando más la calidad que la cantidad. En la clase de Pilates se busca siempre la estabilización del núcleo o Core, incluyendo la masa muscular abdominal profunda, músculos de la pelvis y de la cintura escapular. Se busca trabajar la movilidad articular, la alineación de los ejes en las articulaciones y mejorar a la vez los patrones de respiración.

Los ejercicios de Pilates son muy beneficiosos, también en corredores, ya que te permite **prevenir lesiones por sobrecarga, mejorar la respiración y mejorar la flexibilidad a nivel de caderas, piernas y espalda**. Así, los objetivos del Pilates son mejorar la condición física del cuerpo tanto como de la mente mediante:

- La tonificación y alargamiento de la musculatura.
- La reeducación postural.
- La disociación de movimientos.
- Respiración más eficaz
- Un mayor equilibrio dinámico y estático.

**Los movimientos del método están basados en los siguientes principios:**

- Concentración.
- Control: no movimientos bruscos, casuales o irregularidades.
- Centralización: los movimientos parten de los músculos abdominales, lumbares, glúteos.
- Respiración: es la clave del Pilates
- Precisión.
- Movimiento fluido.

## EJERCICIOS DE PILATES

- ***Subida en redondo o Roll Up.***

**Objetivo:** Prevenir de lesiones de espalda mejorando su articulación y la flexibilidad de los músculos paravertebrales.

**Descripción:** Colocados en decúbito supino, con las piernas extendidas y los pies en posición Pilates. Elevar los brazos hasta la altura de las orejas, separados a la misma distancia que de los hombros. Elevamos la cabeza y llevamos la barbilla hacia el pecho. Inspiramos y llevamos los brazos hacia el techo, exhalamos y vamos incorporándonos siempre en redondo y flexionando todas las vértebras hasta sentarnos con los brazos extendidos. Inspiramos contrayendo el abdomen y empezamos a descender siempre en forma de C contactando vértebra a vértebra con la colchoneta hasta quedar tumbados en la misma posición.

**Repetirlo de 3 a 5 veces.**

**Principales errores:** Hacer un movimiento rápido y no controlado impulsándose demasiado con los brazos para subir. No formar una C con la espalda sin plegarse vértebra a vértebra.



- ***El nadador.***

**Objetivo:** Fuerza, previene el dolor lumbar, estabiliza la columna lumbar y previene la cifosis.

**Descripción:** Tumbado boca abajo, extender los brazos hacia delante y las piernas hacia atrás.

Elevar el brazo derecho y al pierna izquierda simultáneamente. Levantar también la cabeza manteniendo al vista al suelo.

Iniciar el movimiento de batida de piernas con un movimiento de arriba abajo a la vez que también se suben y bajan los brazos.

Realizar **2 series de 10 repeticiones, inspirando en 5 y espirando en 5.**

**Principales errores:** No mantener la fuente de energía mientras se realiza el movimiento. Llevar el cuello en extensión.



- **Provocador**

**Objetivo:** Fuerza/control, desarrolla el equilibrio y mejora la concentración.

**Descripción:** Tumbase boca arriba.

Extiender los brazos hacia atrás, por encima de la cabeza, junto a las orejas. Levantar las piernas hasta un ángulo de 45°, manteniendo la columna vertebral completamente pegada al suelo.

Levantar la cabeza y acercar el mentón al pecho. Inspirar y encorvar lentamente la espalda para incorporarse en dirección a los dedos de los pies. Equilibrarse sobre los huesos de las caderas, manteniendo la posición y elevar el abdomen la zona lumbar.

Hay que mantener la espalda lo más recta posible y subir a apoyo a través de los isquiones. Hacerlo soltando aire.

Aguantar arriba mediante la ayuda del suelo pélvico y el abdomen. Mira hacia arriba y elongar la espalda.

Mantener las manos apuntando hacia los dedos de los pies y expirar mientras se tumba de nuevo en el suelo utilizando el control. Intentar que las piernas permanezcan en ángulo de 45°.

**Repetir 3 veces.**

**Principales errores:** No presionar la zona lumbar sobre la colchoneta cuando se está reclinado. Pegar el mentón al pecho al flexionar el tronco. No mantener el control.





Bueno, **amig@s de la Bolsa del Corredor**, espero que esta entrada os haya sido de utilidad y que incluyáis estos ejercicios de pilates (o alguno) en vuestra rutina de gimnasio, lo que os ayudará mucho a mejorar vuestra condición física. Un saludo, esperamos que las agujetas os respeten.

**Juan Manuel Montes Amaro** ([@juanmatriatleta](#))

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster Entrenador y Preparador Personal