

APRENDIENDO EL METODO PILATES

PROFESORA TATIANA PENDOLA
1° y 2° MEDIA



Unidad: Vida Activa y Saludable

Objetivos de aprendizaje:

Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad

Introducción:

A continuación, encontrarán el método pilates para desarrollar en el transcurso de las semanas, que las ayudaran a mejorar su condición física, por lo que les invitamos a hacerlo de manera sistemática en un plan de entrenamiento

¿Qué es Pilates?



PILATES , busca el equilibrio entre mente y cuerpo , es una válvula de escape automática del cuerpo, evita el sedentarismo y reduce el estrés

Todo esto lo logramos a través de los ejercicios establecidos en el Método Pilates , ya sea trabajando en el suelo , implementos y maquinas de Pilates

Historia del Pilates

Es un sistema de entrenamiento físico y mental creado a principios del siglo XX por el alemán Joseph Hubertus **Pilates**, quien lo ideó basándose en su conocimiento de distintas especialidades como gimnasia, traumatología, ballet o yoga, uniendo el dinamismo y la fuerza muscular.



Joseph Hubertus **Pilates**

¿Por qué hacer **Pilates?**

Beneficios de practicar el método Pilates

- Mejora la postura
- Aumenta la flexibilidad
- Mejora la fuerza en las piernas y espalda
- Aumenta la capacidad para activar el transverso abdominal
- Fortalece el transverso abdominal
- Mejora la calidad del sueño
- Equilibra la musculatura flexora y extensora del tronco
- Ayuda a disminuir algunos grados de escoliosis no estructural
- Mejora problemas de espalda
- Aumenta la concentración
- Mejora el equilibrio

www.bienestarfitness.com



Beneficios

LOS

6 PRINCÍPIOS DEL AUTÉNTICO MÉTODO PILATES



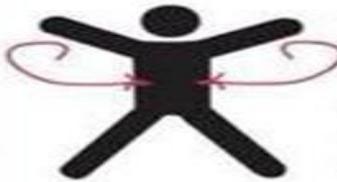
CONCENTRACIÓN:

Los ejercicios son ejecutados con la concentración enfocada en sustentar el trabajo por power house. Integramos la mente con el cuerpo en acción.



RESPIRACIÓN:

Debe ser fluida, natural y rítmica, Joseph Pilates pensaba que trabajar la expiración completa es el punto clave para una correcta inspiración. Respiración es vida.



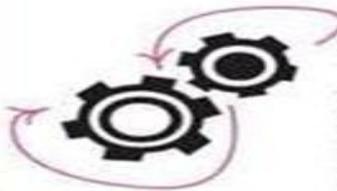
CENTRALIZACIÓN:

Todo el trabajo se inicia y es sustentado por el centro. Joseph Pilates llamó a este centro de power house, lo que puede ser traducido como "centro de fuerza o casa del poder"



CONTROL:

Cuando el trabajo es hecho desde el centro con toda la concentración, es posible tener control del cuerpo y de todos los movimientos ejecutados, Joseph Pilates denominaba su método como "arte del control" (Contrology)



PRECISIÓN:

Todos los ejercicios tienen una estructura clara, una forma precisa y una dinámica ideal, se trabaja pensando en la calidad y no en la cantidad de ejercicios.



FLUIDEZ:

El trabajo corporal es completo, es una sucesión fluida de ejercicios ejecutados con una dinámica vigorosa y eficiente con el mínimo gasto de energía.

Calentamiento y explicación de las técnicas básicas



Clic en la imagen que las dirigirá al video en YouTube.

Ejecución de los 7 ejercicios básicos



Clic en la imagen que las dirigirá al video en YouTube.

Vuelta a la calma



Clic en la imagen que las dirigirá al video en YouTube.

Ejecución del ejercicio N° 1

Beneficios:

Estirar espalda , brazos y piernas .

Fortalecimiento abdominal.

Postura Adecuada:

Piernas extendidas,
separadas ancho de caderas

Apoyo de talones

Brazos al frente.

Abdomen apretado

Ejecución:

2 series de 6-10 repeticiones

Flexión adelante



Ejecución del ejercicio N°2

Beneficios

Fortalecimiento abdominal, piernas y brazos.

Activa la circulación sanguínea .

Postura adecuada

Piernas extendidas y juntas .

Brazos al frente.

Abdomen apretado.

Batidas cortas y firmes .

Vista al frente.

Ejecución

5 batidas inspirando, 5 batidas expirando hasta completar cien

Cien (cien batidas)



Ejecución del ejercicio N°3

Rodar como una pelotita

Beneficios Rodar

Contracción muscular en todo el cuerpo.

Fortalecimiento abdominal.

Equilibrio.

Postura Adecuada

Talones a los glúteos y frente a las rodillas.

Abdomen apretado.

Ejecución:

2 series de 6-10 repeticiones



Ejecución del ejercicio N°3

Marcar navaja



Beneficios

Fortalecimiento abdominal y piernas

Postura Adecuada

Piernas extendidas y juntas

Brazos al frente

Abdomen apretado

Ejecución

2 series de 3-5 repeticiones

Ejecución del ejercicio N°4

Estiramiento de una pierna



Beneficios

Mayor flexibilidad de piernas .

Fortalecimiento abdominal.

Postura Adecuada

Piernas extendidas.

Manos bien firmes

Codos hacia afuera .

Abdomen apretado.

Vista al frente.

Ejecución:

2 series de 8-12 repeticiones por pierna

Ejecución del ejercicio N° 5

Saca corcho



Beneficios

Fortalecimiento abdominal y piernas.

Postura Adecuada

Piernas extendidas y juntas.

Brazos bien apoyados al lado .

Abdomen apretado.

Ejecución:

2 series de 8-12 repeticiones

Ejecución del ejercicio N°6

De lado , una pierna arriba y juntas

Beneficios

Fortalecimiento abdominal ,piernas y caderas.

Postura Adecuada

Piernas extendidas.

Tronco de lado y mantener el equilibrio.

Brazos firmes.

Abdomen apretado.

Ejecución:

2 series de 6-12 por cada ejercicio y piernas



Ejecución del ejercicio N°7

Natación



Beneficios

Trabaja lateralidad y coordinación .

Fortalecimiento de la espalda y glúteos .

Postura Adecuada

Piernas extendidos y un poco separadas .

Brazos extendidos al frente.

Abdomen y glúteos apretados .

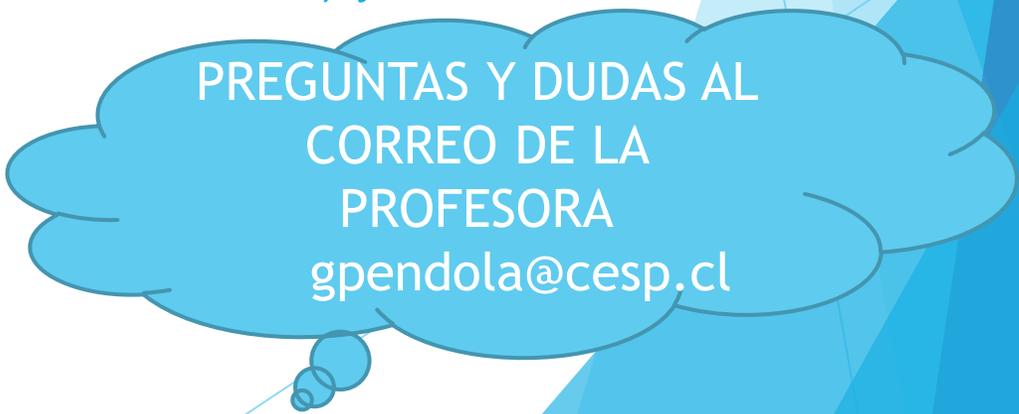
Ejecución:

2 series de 6-10 repeticiones

Recomendaciones para realizar esta actividad en nuestros hogares

- ▶ Iniciar con un calentamiento previo al trabajo de pilates(como se menciona en el video)
- ▶ Asegurarse de ejecutar en forma adecuada los ejercicios que se indica en el video(postura correcta)
- ▶ Realizar ejercicio de estiramiento al finalizar de la clase.
- ▶ Se recomienda utilizar ropa adecuada(ropa flexible y sin zapatillas)
- ▶ Hidratarse antes, durante y después de la actividad
- ▶ Realizar la rutina mínimo 3 veces a la semana con un mínimo de 30 minuto cada vez que se realice

- ▶ Deben trabajar con algunos principios de entrenamiento, tales como:
 - 1) Continuidad: constancia en el trabajo para lograr resultados
 - 2) Progresión: las series y repeticiones deberán ir aumentando a medida que pasa el tiempo ejecutándolas
 - 3) Individualidad: el entrenamiento es específico para la realidad de cada persona
- ▶ Se sugiere utilizar música de fondo para este trabajo, de esta forma obtendrá un mejor resultado, tales como: Enya, Celtic woman, kitaro, , lentos,etc.
- ▶ Mat (colchoneta de pilates) se puede reemplazar por mantas, frazadas o toallas para realizar la clase
- ▶ Esta actividad será evaluada en forma teórica (prueba escrita) y en forma practica (ejecución de las 7 posiciones básicas)
- ▶ El periodo de trabajo de esta actividad será mayo y junio



PREGUNTAS Y DUDAS AL
CORREO DE LA
PROFESORA
gpendola@cesp.cl