

MÓDULO 02:

CONTROLOGIA

“You can say what pilates is in three words; strength, stretch and control. And the control part is the most important because it makes you use your mind.”

Romana Kryzanowska



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

PILATES

“Un buen estado físico es el primer requisito para ser feliz”. Esta frase podría definir perfectamente la filosofía del método. En un buen estado físico también interviene la mente y el espíritu con el objetivo de realizar tus tareas diarias con agrado y energía.

Pilates es un entrenamiento físico y mental que considera al cuerpo y a la mente como una unidad como primer pilar, dedicándose a explorar el potencial de cambio del cuerpo humano. Este cambio tiene por meta, alcanzar un mejor funcionamiento corporal, se basa en el fortalecimiento del centro de energía (expresión que denomina la circunferencia del tronco inferior), siendo ésta la estructura que soporta y refuerza el resto del cuerpo. El segundo pilar del método es la aplicación de los principios básicos y fundamentales.

Control

The power to influence

“El método pilates te enseña a estar tú en control de tu cuerpo y no a su merced”.

Joseph Pilates

“El arte del control” fue el nombre con que Joseph prefería que llamaran a su método que está basado en la idea del control muscular y la conexión del alma y cuerpo. Los ejercicios de pilates se hacen con completo control de los músculos para elevarse contra la gravedad y la resistencia de los muelles, por tanto, controlando el movimiento del cuerpo y el aparato.

Centering/ A place in the middle

Centro/Un lugar en el centro

Los ejercicios de Pilates se inician y controlan desde el centro, del core (faja abdominal) de tu cuerpo. Todos los movimientos en pilates deben comenzar desde el centro y fluir hacia los miembros.

Concentration

Concentración

La acción o el poder de enfocar toda la atención en una cosa.

Es la mente la que guía el cuerpo. Máximos beneficios son derivados por el compromiso y la concentración al realizar el ejercicio.

Las cinco partes de la mente que usaremos para lograr esto serán: inteligencia, intuición, imaginación, fuerza de voluntad y memoria.



LA PILATERÍA®

Precision/Being exact and accurate **Ser exacto y preciso**

Los ejercicios de pilates fueron creados para lograr el beneficio de la precisión en cada movimiento. Hay una postura apropiada y alineación en relación con las otras partes del cuerpo. La meta es hacer el movimiento preciso y lograr que se haga de forma natural para aportar gracia y economía en el movimiento.

Breath **Respiración**

El aire es inhalado y expulsado desde los pulmones.

Los ejercicios de pilates se hacen con el ritmo de la respiración. Los ejercicios de pilates se coordinan con la respiración, la cual debe ser usada apropiadamente como parte integral del método. La respiración de pilates te ayuda a respirar profundamente hacia atrás y hacia los lados de tu caja torácica.

Flow and Rhythm **Continuidad y ritmo**

El método pilates busca la suficiencia del movimiento, por lo tanto, se crea la continuidad a través de transiciones, el mínimo movimiento para realizar un ejercicio y cambiar a otro. Una vez lograda la precisión, el ejercicio fluye desde uno al otro logrando construir fuerza y resistencia, y deben ser hechos con dinámica y ritmo.



CONCEPTOS IMPORTANTES:

Powerhouse

El powerhouse incluye el abdomen, espalda baja, glúteos y muslos internos, o cinturón de gladiador como le llamaba Joseph Pilates. Todos los movimientos en pilates deberían originarse desde el powerhouse y fluir hacia extremos del cuerpo.

Box/Frame

La caja o marco se refiere a la línea imaginaria que corre a través del cuerpo. Hombro a hombro, hombro a cadera, cadera a cadera y cadera a hombro. El método se enfoca en mantener cuadrada la caja para una correcta postura.

Línea central

Nos habla de mantener la columna alineada en nuestro centro.

Curva “C”

Se refiere al redondeo uniforme de la columna conformando una letra “C” donde los hombros están en línea con las caderas. Es una curva donde nos elevamos y creamos espacio para las vértebras.

Tabla de contenidos

Reformer

- Footwork
- Hundred
- Legs circles
- Frogs
- Stomach massage series
- Short box series
- Elephant
- Kneeling stretch series
- Running
- Pelvic lift



Mat

- Hundred
- Roll up (half roll down)
- Rolling like a ball
- Single leg circle
- Single leg stretch
- Double leg stretch
- Spine stretch forward
- Modified neck pull
- Assisted teaser

Cadillac

- Roll back bar/1 arm roll back bar
- Breathing
- Leg springs

Frogs, legs circles, beats.

- Arm springs

Straight down, circles, elbow bend (triceps)

Wunda chair

- Teaser stretch
- Pull up
- Press down
- Spine stretch

Ladder barrel

- Swedish bar

Arms weights

- 90° forward
- 90° side
- Standing curls

The Wall

- Arm circles
- Roll down
- Skiing/squats



BASIC REFORMER

Footwork

Muelles: 4

Repeticiones: 5-10

Toes, arches, heels, tendon stretch

Objetivos: alineación, centro, calentamiento sin impacto, estimula puntos de presión, foco

Set up and safety: cabecera arriba, barra arriba.

Modificaciones: 3 muelles personas menos de 50 Kg. Cualquier dolor modifica el número de resortes.

Notas: spottings apropiados.

Hundred

Muelles: 4

Repeticiones: 10 respiraciones.

Objetivos: ejercicio de respiración. Fortalece el powerhouse, resistencia, trabaja sistema circulatorio y metabolismo, calentamiento.

Safety and set up: entregar manillas y barra abajo.

Modificaciones: 3 muelles

Notas: inhalación por nariz, piernas en 90°. La progresión es ir bajando las piernas (no en básico).

Legs circles (se enseña primero frogs)

Muelles: 2

Repeticiones: 5 en cada sentido



Frogs

Muelles: 2

Repeticiones: 6

Objetivos legs circles: alineación y simetría. Movimiento simultáneo.

Objetivos frogs: alineación y centro. Anclar la espina a través del powerhouse.

Safety and set up: frogs spotting de lado (mano en cintura y marcar 45°). Comenzar piernas flexionadas.

Leg circles: spotting de frente.

Modificaciones: no recomendable para body type rígidos (mejor legs springs)

Notas: círculos al ancho de caja.

Stomach massage series

Round

Muelles: 4

Repeticiones: 10

Hands back

Muelles: 3

Repeticiones: 10

Reach up

Muelles: 2

Repeticiones: 3-5

Objetivos:

Round: redondea y eleva la columna. Masajea órganos internos. Curva "C" y patrón respiratorio.

Hands back: abre el pecho, fortalece la espalda alta, masajea órganos internos.

Reach up: estira la columna, eleva el powerhouse, masajea órganos internos.

Safety and set up: barra arriba, pad en mitad hacia abajo del carro, sentado sobre isquiones.

Modificaciones: muelles y guías.

Notas: no recomendado para lumbalgias, problemas de cadera, etc.

Siempre elevarte desde el powerhouse y no la fuerza de las piernas.



LA PILATERÍA®

Short box series

Muelles: 2

Repeticiones: Hug 3-5

Flat 3-5

Side to side 2 a 3 set

Tree 3 por pierna

Objetivos

Hug: ejercicio de respiración, articulación de la columna, fortalece powerhouse.

Flat: estira y fortalece el torso. Alineación de la caja.

Side to side: fortalece y estira los laterales.

Tree: estira, fortalece y alinea espalda, caderas, tendones y piernas.

Safety and set up: barra abajo, pole para alinear la caja, pad a una mano de distancia de box. Mano en box y banda de seguridad.

Modificaciones: sin pole por lesión o dolor.

Elephant

Muelles: 2

Repeticiones: 6 a 8

Objetivo: Fortalecer cadera, estiramiento cadena posterior en piernas, fortalece powerhouse.

Safety and set up: barra arriba, hombros sobre guía, pie en el carro por seguridad. 1era guía.

Modificaciones: espalda plana.

Notas: empujar desde caderas y powerhouse (no brazos). Anclar talones.



LA PILATERÍA®

Kneeling knee stretch series.

Muelles: 2

Repeticiones:

Round: 10

Arch: 10

Knee off: 10 a 20

Objetivos: estira y fortalece muslos, rodillas y caderas. Flexibiliza la espalda.

Round: redondea la columna.

Arch: arquea la columna (extensión de la espalda alta)

Knee off: suspensión y energía.

Safety and set up: cuidar las rodillas, sport en carro, rodillas no pasan tobillos, chequear alineación de rodillas con bloques.

Modificación: No apto problemas rodilla, caderas, hombros o muñecas.

Notas: acento adelante en los dos primeros, no mover parte superior del cuerpo.

Running

Muelles: 4

Repeticiones: 10

Objetivo: enfriamiento, retornar al centro, alineación.

Safety and set up: Estabilizar la pelvis, mantener las rodillas hacia el cielo.

Modificaciones: muelles, uso de cojín cervical.

Notas: ritmo fluido

Pelvic lift

Muelles: 4

Repeticiones: 10

Objetivos: abre espalda baja, fortalece piernas, glúteos, caderas y enfría el cuerpo.

Safety and set up: pads en esquinas, rodillas alineadas con tercer dedo. Spotting costado o en cabecera. No cojín cervical.

Modificaciones: muelles.

Notas: el powerhouse trabaja en la estabilización de la pelvis, relajar flexores de caderas. Alineación y simetría de caderas. Chequear movimiento simultáneo de las piernas.



LA PILATERÍA®

Kneeling knee stretch series.

Muelles: 2

Repeticiones:

Round: 10

Arch: 10

Knee off: 10 a 20

Objetivos: estira y fortalece muslos, rodillas y caderas. Flexibiliza la espalda.

Round: redondea la columna.

Arch: arquea la columna (extensión de la espalda alta)

Knee off: suspensión y energía.

Safety and set up: cuidar las rodillas, sport en carro, rodillas no pasan tobillos, chequear alineación de rodillas con bloques.

Modificación: No apto problemas rodilla, caderas, hombros o muñecas.

Notas: acento adelante en los dos primeros, no mover parte superior del cuerpo.

Running

Muelles: 4

Repeticiones: 10

Objetivo: enfriamiento, retornar al centro, alineación.

Safety and set up: Estabilizar la pelvis, mantener las rodillas hacia el cielo.

Modificaciones: muelles, uso de cojín cervical.

Notas: ritmo fluido

Pelviclift

Muelles: 4

Repeticiones: 10

Objetivos: abre espalda baja, fortalece piernas, glúteos, caderas y enfría el cuerpo.

Safety and set up: pads en esquinas, rodillas alineadas con tercer dedo. Spotting costado o en cabecera. No cojín cervical.

Modificaciones: muelles.

Notas: el powerhouse trabaja en la estabilización de la pelvis, relajar flexores de caderas. Alineación y simetría de caderas. Chequear movimiento simultáneo de las piernas.



LA PILATERÍA®

MAT

Hundred

Reps: 10 respiraciones.

Objetivos: ejercicio de respiración, fortalece el powerhouse, trabaja calentamiento del cuerpo, resistencia y activación del metabolismo, coordinación y circulación.

Safety and set up: Nariz a las costillas, inhalación y exhalación fluida por la nariz, armado y desarmado del ejercicio. Bombeo a 5 cms del piso, brazos pegados a la box. Si el alumno lleva cojín cervical en reformer, lo lleva en el mat.

Modificaciones: cabeza abajo piernas en 90°

Notas: básico 90°

spotting lateral, spotting en brazos para bombeo (nunca tocar articulaciones). Se sube primero una pierna y luego la otra.

Roll up (Half roll down)

Repeticiones x 6

Objetivos: Articulación y elongación de la columna, fortalece parte frontal del cuerpo y estira parte posterior, trabaja la respiración y la simetría (como rueda por ambos lados de la columna).

Safety and set up: spotting laterals.

Modificaciones: straps en pies. Enseñar por progresiones.

Single leg circles

Repeticiones: 5 por pierna

Objetivos: Estira y fortalece las caderas. Estabiliza la box y masajea las caderas. Fortalece la espalda.

Safety and set up: depende del body type puedes mantener la rodilla de base flexionada. Buscar no arquear la lumbar.

Modificaciones: pre pilates 5-10-15.

Notas: Rodilla relajada, pierna alineada con cadera (depende de body type). Spotting para rellenar la cintura y encajar la cadera. Pubis e isquiones mirando hacia abajo y proyección hacia afuera. Importancia del cruce, cuerpo anclado al mat.



LA PILATERÍA®

Rolling like a ball

Repeticiones x 6

Objetivos: masajea la columna, balance y control, fortalecimiento del powerhouse.

Safety and set up: al principio solo se enseña el equilibrio. Se enseña a rodar desde la 6ª clase. Nunca apoyamos la cabeza.

Modificaciones: Cambiar las manos desde los tobillos a detrás de los muslos (dependiendo del body type).

Notas: spotting en pies y espalda. presionar el ombligo hacia la columna.

Single leg strecht (1º abdominal de la serie de los 5)

Repeticiones: 5 a 10

Objetivos: fortalece abdominal superior, fortalece y estira caderas, alineación y coordinación.

Safety and set up: pierna en 90º, flexión de rodilla. Se enseña primero piernas, brazos y cabeza.

Modificaciones: toma de piernas dependiendo del body type.

Notas: 1º una mano encima de la otra. Mentón al pecho, codos elevados, espalda plana, ombligo hacia la lumbar, chequeo de alineación de cadera. Spotting básico frente al alumno.

Double leg stretch 2º abdominal.

Repeticiones: 5-10

Objetivos: ejercicio de respiración. Fortalece el powerhouse, alineación de la caja, estabiliza la pelvis y hombros.

Safety and set up: 1º piernas y brazos hacia el cielo. 2º círculos. 3º cabeza.

Modificación: manos detrás de muslos o isquiones.

Notas: cualquier lesión manos en muslos. Las piernas se bajan solo hasta que puedes mantener la espalda plana (no necesario en básico).



Spine stretch forward

Repeticiones: 3-5

Objetivos: Ejercicio de respiración, curva la columna, estira la lumbar, eleva y fortalece el powerhouse.

Safety and set up: Pies más anchos que el mat y en flexión de tobillo, brazos a la altura de hombros, llevar la barbilla al pecho, cabeza entre las rodillas y mantener la pared abdominal hacia la zona lumbar. concentrarse en la apertura de la espalda baja.

Modificaciones: manos sobre el mat o con toalla

Notas: Spotting detrás del alumno para que construya su columna o ayudar en la elevación del powerhouse.

Modified Neck Pull

Repeticiones: 3-5

Objetivos: Ejercicio de respiración, alarga, fortalece y articula la columna, fortalece la parte anterior del cuerpo y estira la posterior.

Safety and set up: parte acostado y por progresiones. Piernas al ancho de las caderas y proyección de los talones.

Modificaciones: straps en pies y posición de brazos.

Notas: 3 progresiones hasta que el alumno hace el ejercicio completo. Solo se hace neck pull cuando tu alumno logra hacer el roll up completo.

Assisted teaser.

Repeticiones: 3-5

Objetivos: fortalece el powerhouse, articula la columna, trabaja balance y control.

Safety and set up: 1º manos por debajo tomando al cliente, piernas en muslos del profesor.
2º manos por encima haciendo presión.
3º sin manos y spotting en pies.

Notas: Mantener plana la columna, brazos en 90º.



CADILLAC

Roll back bar/1 arm roll back bar.

Repeticiones roll back bar :3-5

Repeticiones 1 arm: 2-3

Objetivos: simetría de la caja. enseñar curva c. articulación de la columna. Acá el alumno puede entender mejor la serie de short box.

Safety and set up: spotting en barra y espalda. bajar articulando (si arquea volvemos al inicio)

Notas: en 1 arm ver la lado fuerte y débil, no personas con algún tipo de dolor. Progresión y armado del 1 arm para estiramiento lateral.

Breathing

Traditional ending.

Repeticiones: 3-5

Objetivos: ejercicio de respiración.

Safety and set up: chequear seguridad de cadillac, sacar resortes, cuña en cabeza y medida del trapecio.

Notas: enseñar en 1º y 2º parte. Luego se unifica.

Legs springs

Frogs: repeticiones x 6

Legs circles: repeticiones x5 en ambos sentidos.

Beats: 3 set de 10

Objetivos: fortalecer y estirar piernas y caderas, trabajar simetría y alineación.

Safety and set up: Brazos en 90°. Spotting sobre Cadillac y de frente (básico). Se descansan los brazos entre cada serie

Modificaciones: brazos sobre Cadillac con straps.

Notas: distancia básica, presionar la espalda hacia el Cadillac, codos hacia adentro. Lo más importante es alinear la cadera y trabajar anclando el powerhouse. Los beats van con acento adentro.



Arms springs

Straight down
Repeticiones: 3

Circles
Repeticiones: 5 en cada sentido

Elbow bend
Repeticiones: 3-5

Objetivos: trabajar y fortalecer espalda alta y brazos. Alineación de la caja y simetría.

Safety and set up: 1 mano de distancia entre cabeza y final del Cadillac. Atención con la espalda, spottings necesarios para no despegar la lumbar y trabajar los brazos desde el powerhouse.

Modificaciones: piernas flexionadas, piernas estiradas (más avanzado). Springs o posición del cuerpo en el Cadillac.

Notas: No problemas de cuello, hombros, codos y muñecas.



WUNDA CHAIR

Teaser stretch

1 muelle del medio
x3 Repeticiones

Objetivos: estira zona lumbar, parte posterior de piernas y espalda. Fortalece el powerhouse.
Safety and set up: pads en Wunda para que no se mueva. Spotting para ayudar a elongar.

Notas: 1. estiramiento
2. manos en pedal.
3. sin tomar pies, el alumno debe elevar piernas desde el powerhouse.

Pull up

1 muelle arriba y 1 muelle abajo.
x3 Repeticiones

Objetivos: Fortalecer el powerhouse, aprender curva "C". Fortalecer piernas y aprender a elevarse desde el scoop.

Safety and set up: spotting en pedal para empezar. Ubicarse en diagonal al alumno para seguridad. Hombros van sobre las muñecas. La pelvis sobre los talones.

Modificaciones: muelles según body type.

Notas: inhalas al subir y exhalas al bajar. Agregar tendon stretch.

Press down or push down

1 muelle del centro.
3x3 reps.

Objetivos: Articula la columna, fortalece el powerhouse, curva "C" y estirar parte posterior de las piernas.

Safety and set up:
2 pads. Tomar la distancia de un pie. Nunca apoyar pie en base de la Wunda. Inhalas para empujar, exhalas para aflojar el pedal. Flexión de codos en 90° la 3ª vez. En básico los brazos parten en 90°. Relajar rodillas y activar el wraps de las piernas.

Modificaciones: como progresión te acercas a la Wunda. en intermedio codos en shaving. En básicos codos pegados al box para pumpings.



Notas: Se puede cambiar la respiración. Asegurarse que los pies estén alineados con las caderas, resistir el resorte desde el powerhouse, no trasladar peso hacia los talones (isquiotibiales).

Spine stretch

1 muelle del medio
x3 Repeticiones

Objetivos: ejercicio de respiración. Estira la columna y ayuda a la profundización del powerhouse. Alarga parte posterior de las piernas.

Safety and set up: creces con la inhalación presionando el pedal y al exhalar profundizas el powerhouse elevando las costillas. Al principio enseñar sin bajar la cabeza. Conectar hombros y escápulas, activar glúteos. La distancia dependerá del body type, los pies en flexión de tobillos. Pads para apoyar isquiones.

Modificaciones: no

Notas: spotting para ayudar a elevar desde el powerhouse, gran ejercicio para introducir el press down.



LADDER BARREL

Swedish bar

Reps x3

Objetivos: Estiramiento de piernas y espalda. Alineación de la box y curva "C". Estiramiento parte anterior de las piernas.

Safety and set up: Tomar distancia y según body type ver si podemos partir por el equilibrio. Manos por fuera y pie apoyado en el último pole.

Notas: Excelente para personas rígidas y para integrar el ejercicio del árbol sin riesgos Se proyecta el talón 3 veces y luego flexionas la rodilla para abrir el pecho.

ARM WEIGHTS

S90° forward
x3 a 6 reps.

90° sides
x3 a 6 reps.

Standing curls
x3 a 6 reps

Objetivo: excelente ejercicio para terminar la clase y entender una buena postura. Trabaja parte alta de la espalda y brazos.

Alineación de la box y simetría.

Safety and set up: Spottings para ayudar en la postura y elevarse desde el powerhouse

Modificaciones: sin o con pesas.



LA PILATERÍA®

THE WALL

Traditional ending.

Arm circles

x3 a 6 reps.

Roll down

x1

Squats

x1 a 3 reps.

Objetivos: trabajar la postura. Siempre terminar de pie la clase.

Safety and set up: Sentir todos los apoyos en la pared (mapa sin juicio). Relajar los hombros y mover los brazos desde las escapulas.

Roll down elevar el powerhouse y articular la columna.

Squats, llevas los dedos de los pies como arañitas y lograr la distancia necesaria para pegar la cintura a la pared. Las piernas al ancho de las caderas.

Para volver, ir desplazando la pierna más fuerte y crecer. Despegar el cuerpo de la pared como chest expansion.



MÓDULO 01:

HISTORIA Y RAZÓN DE SER



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

MÓDULO 01:

HISTORIA Y RAZÓN DE SER



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

MÓDULO 01:

HISTORIA Y RAZÓN DE SER



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE



MÓDULO 01: HISTORIA Y RAZÓN DE SER



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE

MÓDULO 01:

HISTORIA Y RAZÓN DE SER



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE



MÓDULO 01: HISTORIA Y RAZÓN DE SER



LA PILATERÍA®

IPCHILE
INSTITUTO PROFESIONAL DE CHILE