

# pilates

La guía más accesible, didáctica y completa  
para principiantes, nivel intermedio y avanzado



Lynne Robinson  
Lisa Bradshaw  
Nathan Gardner

**BLUME**



# pilates

La guía más accesible, didáctica y completa  
para principiantes, nivel intermedio y avanzado

**BLUME**

Lynne Robinson  
Lisa Bradshaw  
Nathan Gardner



Título original *The Pilates Bible*

**Edición** Katharina Hahn, Zoe Hughes Gough, Vicki Murrell

**Diseño** Louise Leffler

**Fotografía** Eddie Macdonald

**Modelos** Marie Bartlett, Nathan Gardner, Samir Kadi,  
Elena Kolobkova, Bridget Montague, Lynne Robinson

**Maquillaje** Marie Coulter (con Bobbi Brown)

**Traducción** Daniel Zamora Mola (profesor/entrenador  
de gimnasia), Remedios Diéguez Diéguez

**Revisión técnica de la edición en lengua española**

Bárbara Romero Acuña (profesora de yogapilates)

**Coordinación de la edición en lengua española**

Cristina Rodríguez Fischer

*Primera edición en lengua española 2012*

*Nueva edición en lengua española 2022*

© 2012, 2022 Naturart, S.A. Editado por BLUME

Carrer de les Alberes, 52, 2n, Vallvidrera

08017 Barcelona

Tel. 93 205 40 00 e-mail: info@blume.net

© 2009, 2022 Kyle Cathie Limited, Londres

© 2009, 2022 Lynne Robinson, Lisa Bradshaw

y Nathan Gardner

© 2009, 2022 de las fotografías Eddie Macdonald

I.S.B.N.: 978-84-19094-92-6

Depósito legal: B. 12583-2022

Impreso en China

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, sea por medios mecánicos o electrónicos, sin la debida autorización por escrito del editor.

WWW.BLUME.NET



El autor y el editor no pueden aceptar ningún tipo de responsabilidad por lesión o daños causados por la puesta en práctica de las técnicas que se incluyen en este libro. El objetivo de este libro no es convertirse en una guía para tratar los problemas graves de salud. Por favor, diríjase a un médico profesional si tiene dudas o preocupaciones con respecto a su estado de salud o nivel de condición física.

# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>6</b>	<b>Capítulo seis: Pilates para la salud</b>	<b>234</b>
El legado de Joseph Pilates	6	ARTICULACIONES SALUDABLES	236
El desarrollo de Body Control Pilates	7	Articulaciones de las extremidades inferiores: caderas, rodillas, pies y tobillos	237
Los principios fundamentales	7	Articulaciones de las extremidades superiores: hombros, codos y muñecas	240
Cómo usar este libro	8	Articulaciones de la columna: zona lumbar, zona cervical y el cuello	242
Antes de empezar	9	HUESOS SALUDABLES	248
<b>Capítulo uno: Los fundamentos del pilates</b>	<b>10</b>	CORAZÓN SALUDABLE	250
Precisión (alineación)	12	EQUILIBRAR CUERPO Y MENTE	251
Respiración	26	PILATES PRENATAL	252
Centralización	29	POSPARTO	258
Movilidad	38	MENOPAUSIA Y POSMENOPAUSIA	259
<b>Capítulo dos: El programa para principiantes</b>	<b>46</b>	<b>Capítulo siete: Pilates para el trabajo y el ocio</b>	<b>260</b>
Los ejercicios	48	ESTILO DE VIDA SEDENTARIO	262
Entrenamientos	86	Trabajo	262
<b>Capítulo tres: El programa intermedio</b>	<b>88</b>	Ocio	263
Los ejercicios	90	Viajes	263
Entrenamientos	130	ESTILO DE VIDA ACTIVO	264
<b>Capítulo cuatro: El programa avanzado</b>	<b>132</b>	Trabajo manual	264
Los ejercicios	134	Tareas domésticas y bricolaje	265
Entrenamientos	166	PILATES EN EL GIMNASIO	266
<b>Capítulo cinco: El equipamiento en pilates</b>	<b>168</b>	PILATES PARA EL DEPORTE	280
Reformer	170	Más información	284
Cadillac	178	Índice	286
Silla	184	Agradecimientos	288
Barril	190		
<b>EQUIPAMIENTO PEQUEÑO</b>			
La banda	194		
La pelota pequeña	202		
El aro tonificante	208		
El balón grande	215		
El rodillo de espuma	221		
Pesas	228		

# extender la columna hacia delante

Tiene como objetivo ejercitar la columna al completo y fomentar el apoyo de los abdominales internos. Refuerza la conciencia de respiración lateral.

## posición de inicio

Siéntese erguido, con las piernas estiradas al frente, la pelvis y la columna en posición neutra, las piernas en paralelo, ligeramente más separadas que el ancho de los hombros y los pies en flexión. Lleve los brazos al frente, bájelos ligeramente a la altura y anchura de los hombros. Sus brazos deben estar extendidos y las palmas de las manos, mirando hacia abajo.

Mantenga un nivel adecuado de conexión con su centro durante todo el ejercicio.

## rutina

- Inspire y estire su columna.
  - Espire mientras, desde la cabeza, empieza a curvar la columna hacia delante, secuencialmente, vértebra a vértebra. Llegue tan lejos como le sea posible sin forzar la pelvis.
  - Inspire y vuelva hacia atrás, empezando en su centro; apile vértebra a vértebra hasta que la pelvis, la caja torácica y la cabeza estén alineadas verticalmente.
- Repita hasta cinco veces; intente llegar más lejos cada vez.

## PUNTOS DE CONTROL

- ★ La pelvis debe permanecer fija. Reparta el peso en ambos isquiones y mantenga el contacto con la colchoneta durante el ejercicio.
- ★ Los giros deben producirse a través de la línea de su centro.
- ★ Concéntrese en conectar los abdominales internos para proporcionar soporte a la columna mientras va hacia delante y hacia atrás.
- ★ Utilice un patrón de respiración para destacar el centro de la conexión e incrementar la amplitud del movimiento.

1



2



# meecedora

Desarrolla el estiramiento de la columna y fomenta una sensación de soltura en la parte posterior de las piernas mientras estimula el equilibrio y el control.

## posición de inicio

Siéntese con una posición de curva C, con la pelvis recogida y la columna en extensión, lejos de su centro (fuerte y en conexión). Flexione las rodillas, junte los talones y separe un poco las rodillas. Gire los brazos en círculo, por la parte exterior de las piernas, y sujete los tobillos. Levante ligeramente los pies de la colchoneta y busque una posición de equilibrio elevando el tórax y fomentando el estiramiento de la parte superior de la espalda, el cuello y la cabeza; concéntrese al frente.

Inspire y mantenga la columna en equilibrio a la vez que extiende lentamente ambas piernas a una posición de V. Gire las piernas un poco hacia fuera, desde las caderas, estirando los brazos al máximo.

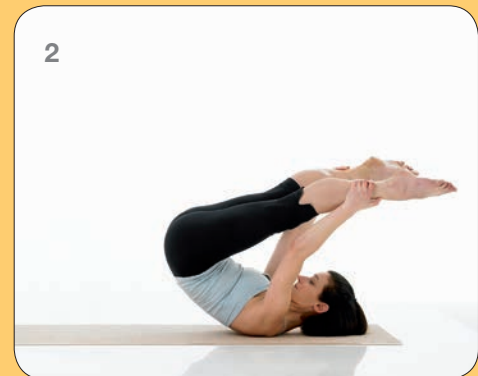
Mantenga un nivel de conexión adecuado con su centro durante todo el ejercicio.

## rutina

- Espire y, mientras mantiene la relación entre la columna y las piernas, balancee el cuerpo hacia atrás, hasta la parte superior. Mantenga brevemente el equilibrio.
- Inspire a la vez que vuelve con suavidad a la posición de V y vuelva a equilibrar sin alterar la posición de la columna.

Repita hasta cinco veces.

Para finalizar, flexione las rodillas y devuelva los pies a la colchoneta, con control.



## PUNTOS DE CONTROL

- ★ Mantenga una posición espinal constante mientras se balancea; la parte inferior de la columna debe estar ligeramente curvada (no en exceso) y la superior debe permanecer elevada y estirada.
- ★ Procure no forzar ninguna parte del cuerpo. Concéntrese en utilizar sus abdominales internos como apoyo para la columna.
- ★ Mantenga la relación entre la columna y las piernas mientras se balancea; los brazos deben estar estirados.
- ★ Mantenga los brazos estirados durante todo el ejercicio.

# El aro tonificante

El aro tonificante es una pieza tradicional del equipamiento de pilates, a menudo denominado aro mágico. Originalmente se fabricaba en acero, pero las versiones más modernas son más ligeras, hechas de plástico. Del mismo modo que la pelota pequeña, el aro puede ayudar a facilitarle una conexión más fuerte en su centro.

A la vez que puede apretar ligeramente el aro con la parte interior de las piernas, también puede ponerlo alrededor de las piernas y aplicar una presión hacia el exterior para darle diferentes conexiones dentro

del mismo ejercicio. El tamaño del aro permite que pueda utilizarse para presionar con los brazos o para tirar de él con el fin de cambiar la conexión dentro y alrededor de la parte superior del cuerpo a lo largo de un ejercicio.

Los siguientes ejercicios hacen pleno uso de esta versatilidad y ofrecen progresiones útiles o alternativas para los ejercicios presentes en los programas para principiantes y para el nivel intermedio.

## apertura de brazos

■ principiantes

Fomenta la estabilidad de la pelvis mientras fortalece el interior de los muslos y ejercita la cabeza, el cuello y la columna.





## posición de inicio

Tumbese sobre el lado derecho y alinee correctamente la pelvis y la columna en posición neutra. Coloque un cojín grueso debajo de la cabeza para asegurarse de que ésta y el cuello permanecen alineados con la columna. Estire los brazos al frente, a la altura de los hombros. El brazo derecho descansa sobre la colchoneta y el izquierdo se coloca arriba, a la derecha.

Flexione ambas rodillas al frente de manera que las caderas y las rodillas formen un ángulo recto. Levante la pierna de arriba para colocar el aro entre sus rodillas y ejerza una suave presión con los muslos para mantener su posición; a continuación, estire la rodilla de arriba, lo más lejos que pueda.

Mantenga un nivel adecuado de conexión con su centro durante todo el ejercicio.

## rutina

- Inspire mientras levanta el brazo de arriba, manteniéndolo estirado y levantado sobre la articulación del hombro, hacia el techo; al mismo tiempo, gire la cabeza y el cuello al techo.
- Espire mientras continúa con el giro de la cabeza, el cuello y la parte superior de la columna hacia la izquierda; lleve el brazo izquierdo hacia su columna y ábralo un poco más hacia la colchoneta. Las rodillas y la pelvis permanecen inmóviles.
- Inspire mientras gira la columna de nuevo a la derecha, iniciando el movimiento desde su centro. A la vez, dirija el brazo izquierdo una vez más por encima de la articulación del hombro y hacia el techo.
- Espire mientras gira y devuelve la columna y el brazo a la posición de inicio. Repita hasta cinco veces y luego hágalo hacia el otro lado.

## PUNTOS DE CONTROL

- ★ Asegúrese de la correcta alineación en la posición del lado yacente: hombro sobre hombro, cadera sobre cadera, rodilla sobre rodilla y pie sobre pie.
- ★ Asegúrese de que la pelvis permanece estable a lo largo de todo el ejercicio.
- ★ Mantenga una presión suave de las rodillas sobre el aro; un exceso o un defecto en la presión provocará el desplazamiento del mismo.
- ★ Idealmente, el movimiento es pura rotación. Continúe estirando la columna; evite arquear la espalda o estrechar la cintura.

1



2



3



# estilo de vida activo

Del mismo modo que la falta de uso del cuerpo puede resultar perjudicial, la actividad física excesiva o repetitiva también puede tener consecuencias negativas. Como todo en la vida, se trata de encontrar el equilibrio. Si los objetivos de su actividad física son principalmente mejorar la salud y el tiempo de ocio, la moderación es la clave para mantener los sistemas corporales en buen estado y hacerle sentir bien. Si, en cambio, sus actividades físicas forman parte de su trabajo o son más serias y competitivas que las actividades ligeras de ocio, el equilibrio casi siempre se decanta por el rendimiento en detrimento del uso sano del cuerpo. El pilates ofrece un método ideal para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo, y ayuda a recuperar el equilibrio y a dar lo mejor de sí. Incluso puede mejorar el rendimiento haciendo que los movimientos sean más eficaces. Asimismo, el pilates ayuda en la recuperación de las lesiones como complemento de un tratamiento.

Ya tenga que rendir físicamente en el trabajo o en sus actividades de ocio, el pilates le ayudará a mejorar dicho rendimiento.

Nota: no ofrecemos sugerencias para la rehabilitación de los problemas que puedan surgir a raíz de las actividades que realice. Nuestra intención es que los ejercicios y los consejos que proponemos le ayuden a no sufrir lesiones, a mejorar su capacidad

de realizarlos y a disfrutar más de la práctica. Si sufre una lesión a raíz de una actividad física, primero acuda al médico para que le dé un diagnóstico y le trate un profesional, y después consulte la sección sobre salud de las articulaciones (página 236), donde encontrará sugerencias para complementar el tratamiento que reciba.

## Trabajo manual

Aunque los desafíos físicos se consideran, en general, positivos para el cuerpo, la naturaleza repetitiva del trabajo manual implica que el cuerpo se somete a los mismos movimientos un día tras otro. Este hecho puede pasar factura (igual que permanecer todo el día sentado delante de la mesa de trabajo). La principal causa de problemas, sin duda, es el exceso de uso y las tensiones debidas a una mala técnica en los movimientos. Aunque tenga una gran habilidad en los movimientos que realiza todos los días, las lesiones pueden aparecer por cansancio o falta de concentración, y acabará aplicando una mala técnica. El pilates puede ayudarle porque mejora la conciencia de uno mismo, la postura, la coordinación y el control. Realice algunos de los ejercicios básicos a lo largo del día para mantener alerta el cuerpo y la mente.

Desde un punto de vista práctico, sugerimos que realice todos los ejercicios de pie o sentado cuando se encuentre en el trabajo.

## ejercicios para un estilo de vida activo

### Espalda y cuello

- Girar el cuello\*
- Flexión lateral (de pie)
- Giros de cintura (de pie)
- Arco y flecha (sedente)#
- Curva C (sedente)#
- Prensión del diamante\*
- Bucles hacia arriba\*
- Torsión oblicua\*

### Hombros y brazos

- Brazos flotantes
- Cierre de caja torácica\*
- Círculos con los brazos\*
- Presión del bíceps
- Ventanas\*

### Caderas y piernas

- Elevación de pelota
- Sentadillas
- Patada con una pierna\*

- Zigzags (sedente)#
- Patadas laterales (adelante y atrás)\*

\* Estos ejercicios se realizan normalmente en posición yacente; intente reproducir el mismo movimiento desde la posición de pie y apóyese en una pared como si fuese el suelo.

# Estos ejercicios en posición sedente también se pueden realizar en una silla además del suelo.

## Tareas domésticas y bricolaje

Las exigencias físicas específicas de numerosas tareas domésticas pueden pasar factura al cuerpo si no se realizan con una buena técnica. El problema es que nadie nos enseña la mejor manera de pasar la aspiradora o de doblarnos y girarnos para llegar a espacios difíciles cuando limpiamos (por no hablar de pintar un techo). La práctica regular de pilates desarrollará la conciencia de su propio cuerpo y le ayudará a mejorar la manera de realizar las tareas y a reducir la tensión a que se somete el cuerpo. Pruebe algunos de los ejercicios de esta sección la próxima vez que sienta que las tareas manuales le están pasando factura.

### ejercicios para tareas domésticas

- Sentadillas
- Brazos flotantes
- Extensión lateral (de pie)
- Giros de cintura (de pie)

## Jardinería

La jardinería es una afición muy popular, y, como las tareas manuales, puede someter al cuerpo a tensiones. Los movimientos constantes para doblarse, inclinarse y arrodillarse afectan a la espalda, las caderas y las rodillas. Las tareas más pesadas, como cavar y transportar la regadera, pueden provocar problemas adicionales en torno al cuello y los hombros. Una sesión general de pilates contrarrestará los problemas potenciales. Los ejercicios de esta sección le ayudarán a liberar tensiones y a mantener un centro fuerte cuando trabaje en el jardín.

## Pesca

Aunque la pesca implica largos períodos sentado, las acciones de lanzar el sedal y recoger la pesca son muy físicas. La zona sometida a más presión es la espalda debido a los movimientos de giro y levantamiento, pero, cuando se trata de dejar un pez recién pescado, la fuerza que hay que hacer con los brazos y los hombros también puede someter a tensión a esas zonas. Entre un pez y otro, realice algunos de los ejercicios de la sección sobre vida sedentaria (página 262) para mantener el cuerpo libre de tensiones. Practique, además, los ejercicios de este apartado: le ayudarán a mantener la fuerza y la movilidad de la columna y a ganar en libertad de movimientos en brazos y hombros.



Giros de cintura (de pie)



Numerosos ejercicios nuevos  
y variantes que nunca antes se habían  
recogido en un libro.



La sección referente al programa original  
sobre colchoneta hace de este libro  
una lectura obligada para profesores  
y alumnos de pilates.

