

inspiración profunda y lenta y a la extensión una espiración lenta y progresiva que vaya acompañando el movimiento, siendo ambas siempre en cinco tiempos. ^(5,7)

Una vez conocido este ejercicio y su técnica, se podrá instruir al paciente en la realización de su variante algo más compleja, pero igual de eficaz en el inicio al pilates, y más cuando existe una patología a tratar a nivel de la columna vertebral. Dicha variante es el ejercicio conocido como “rodar como pelota”. ^(1,5,9,11,12)

- Círculos con la pierna

Implica el inicio del control de las partes periféricas del cuerpo con una estabilización de la contracción de la musculatura central del core. En este ejercicio, cuanto más grande sea el círculo que sea trazado con la pierna, más grande será el control a realizar por parte del transverso del abdomen. El paciente se encontrará en la misma posición de partida que en los ejercicios anteriores. ^(1,4,7,9,12)

La acción que el paciente lleva a cabo es mediante un movimiento combinado de circunducción de la pierna unido a una ligera flexión de la cadera, con el pie en flexión plantar, se han de trazar círculos en el aire. ^(2,5,6) Se comenzará con círculos de pequeño tamaño que irá poco a poco aumentando. Siempre se ha de mantener las caderas alineadas, sin movimientos compensatorios que provoquen que se despege de la colchoneta la columna lumbar. ^(1,4,8,12)

- Estiramiento de una pierna

Suele ser dejado para el final de la sesión ya que es idóneo para aumentar la flexibilidad y estirar. La posición de partida es la misma que en los casos anteriores pero su ejecución es algo más compleja puesto que ya pone de manifiesto en mayor medida el equilibrio del paciente. ^(1,5,6,8,9,10,12)

Se ha de llevar una de las dos piernas, mediante una triple flexión de cadera, hacia el pecho, despejando a su vez la cabeza del suelo. Implica más estabilidad ya que parte del peso correspondiente a la pierna que se encuentra en flexión es descargado en la cadera contralateral y no será posible que se lleven a cabo movimientos compensatorios. ^(1,6,9,12)

Bibliografía

1. Mostagi, F. Q. R. C., Dias, J. M., Pereira, L. M., Obara, K., Mazuquin, B. F., Silva, M. F., Cardoso, J. R. (2015). Pilates versus general exercise effectiveness on pain and functionality in non-specific chronic low back pain subjects. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(4), 636–645
2. Del Olmo, CN. “Pilates como complemento en el entrenamiento de fútbol de alto rendimiento”. Tesis de grado. Universidad politécnica de Madrid, 2014- 2015
3. Paredes Ortiz, Pablo; *Manual de Pilates*, Editorial Paidotribo, Badalona, 2007
4. Wells, C., Kolt, G.S., y Bialocerkowski, A. (2012). Defining Pilates exercise: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 20, 253-262
5. Cruz-Sicilia S. (2009). Pilates en la conducta fisioterapéutica: terapia manual. Libro de actas de la XIII Xornada Galega de Fisioterapia. *Terapias manuales: Metodologías en terapia manual, articulación craneomandibular y Clínica*. Vigo.
6. Muirhead, Malcolm; *Total Pilates*, Pearson Educación, Madrid, 2004.
7. Armfield, N. R., Bradford, M., & Bradford, N. K. (2015). The clinical use of Skype-For which patients, with which problems and in which settings? A snapshot review of the literature. *International Journal of Medical Informatics*, 84(10), 737–742.
8. Isacowitz, R. *Pilates, manual completo del método Pilates*. Badalona: editorial Paidotribo: 2005.
9. Muscolino, J.E., Cipriani, S. (2004 b). Pilates and the “poerhouse” – II. *J Bodyw Mov Ther*. 8:122-130.
10. Geweniger, V., & Bohlander, A. (2016). *Manual de Pilates. Ejercicios con colchoneta y aparatos como forma de prevención y rehabilitación*. (G. E. A. S.L., Ed.) (1a ed.). Badalona (España): Editorial Paidotribo.
11. Ribeiro Machado, C.A.N. (2006). Efeitos de uma abordagem fisioterapêutica baseada no método Pilates, para pacientes com diagnóstico de lumbalgia, durante a gestação. *Fisioterapia Brasil*, 7(5), 345-350
12. Scott S. *Un libro en movimiento Pilates*. Bogotá, Panamericana, 2004