

# Índice

1. Introducción. Por qué “Doos Pilates”	7
2. ¿Qué es Pilates?	11
3. Principios básicos	13
4. Beneficios	15
5. Conceptos básicos de la técnica Pilates	17
Elongación axial	17
Colocación de hombros	17
Caja torácica y respiración lateral	17
Colocación de la pelvis, acción de la musculatura abdominal y activación del centro energético	18
La caja Pilates	19
Movimientos de la columna vertebral	19
6. Ejercicios de Doos Pilates:	21
6.1. Flexión de tronco hacia abajo desde posición bípeda	22
6.2. Posición felina	28
6.3. Respiración	30
6.4. Elongación lumbar	34
6.5. Circunducción de caderas	35
6.6. Separar y juntar escápulas	37
6.7. Aproximación de costillas	38
6.8. Tijeras de brazos	39
6.9. Círculos de brazos	40
6.10. Giro de columna	41
6.11. Tabla	44
6.12. Abdominal simple	47
6.13. Extensión simple cervical y dorsal	51
6.14. Extensión de caderas	53
6.15. Isométrico de aductores	54
6.16. La media bola	55
6.17. Los “100”	57
6.18. Círculos de una pierna	60
6.19. Rodar hacia atrás sentado	66
6.20. Medio balanceo	68
6.21. El sofá	69
6.22. Rodar hacia arriba	71
6.23. El tornado simple	75
6.24. Balanceo completo	81

6.25. Abdominal con estiramiento de una pierna .....	83
6.26. Abdominal con torsión .....	87
6.27. Puente sobre hombros .....	92
6.28. Abdominal con estiramiento de dos piernas .....	95
6.29. Abdominal con círculo de brazos y rotación de caderas .....	101
6.30. Abdominal con tijeras de piernas .....	102
6.31. Abdominal con gran palanca .....	105
6.32. Patada con una pierna .....	106
6.33. Brazada de pecho .....	107
6.34. Flexiones de brazos .....	113
6.35. Enrollar hacia atrás .....	116
6.36. Subir desde el cuello .....	120
6.37. Balanceo con piernas separadas y extendidas .....	123
6.38. Sierra .....	126
6.39. Oblicuos rodando hacia atrás .....	129
6.40. El cuchillo .....	132
6.41. Tijeras en el aire .....	136
6.42. Patada lateral .....	140
6.43. Elevar una pierna de lado .....	144
6.44. Elevación de dos piernas de lado .....	151
6.45. La ostra .....	156
6.46. La sirena .....	159
6.47. Patada con las dos piernas .....	164
6.48. Estiramiento de la columna hacia delante .....	166
6.49. La "V" .....	174
6.50. Elevación de una pierna en posición frontal .....	180
6.51. El cisne .....	183
6.52. Nadar .....	188
6.53. Elevación de pierna en plano inclinado .....	191
6.54. Círculos con las caderas .....	192
6.55. Control del equilibrio en inversión .....	194
6.56. Sacacorchos .....	197
6.57. Patada de lado de rodillas .....	199
6.58. La foca .....	202
6.59. Lateralización sobre un brazo .....	203
6.60. Tornado .....	205
6.61. El balancín .....	212
6.62. El bumerán .....	213
6.63. Serie de remo .....	215
Glosario .....	225
Cómo usar este libro .....	229