

<p>1. Roll Down</p> 	<p>2. Balanceo anteroposterior</p> 
<p>3. Balanceo lateral</p> 	<p>4. Cuadrupedia elevación</p> 
<p>5. Hinge</p> 	<p>6. Elongación lateral</p> 
<p>7. Patada lateral</p> 	<p>8. La cobra</p> 
<p>9. Swimmig</p> 	<p>10. El dardo</p> 

Recomendaciones:

1. **Tensión justa.** Utiliza la energía indispensable para que el movimiento se lleve a cabo.
2. **Prioriza la calidad** de movimiento a la cantidad.
3. Ten presente las **visualizaciones** mientras ejecutas el movimiento.
4. Establece un número entre 8 y 12 repeticiones. Si vieras que se te queda corto la última repetición **mantenla en isométrico** el tiempo que siga existiendo una postura correcta.
5. **Tensión en hombros o zona lumbar** es la señal más evidente de que **hay que parar**.
6. **Respetar las curvas naturales** de tu columna.
7. **En las extensiones de columna.** Especial atención a la activación del centro para proteger zona lumbar.
8. Propuesta centrada en una persona con un hábito de ejercicio regular, sin limitaciones de movilidad y con interés en la mejora de su postura. **Casos más concretos requiere de atención especializada.** Seguro que encuentras un estudio de Pilates cerca dónde puedas practicar esta actividad atendiendo tu caso.