

afp

# Guía práctica para introducir la serie abdominal de Pilates



Marisa Rodriguez Lucas

# ¡Hola profe de Pilates!

The Pilates Series of Five, más conocida como La Serie Abdominal de Pilates, desempeña un papel fundamental en nuestro método. Está diseñada para fortalecer la faja abdominal, darle resistencia a la zona lumbar, estabilizar las caderas y mejorar la coordinación.

Sin embargo, como todo en pilates, su manejo requiere precisión y conocimiento. Si no se ejecuta correctamente, puede convertirse en un desafío peligroso. Por lo tanto, comprender cómo abordarla de manera segura y efectiva es esencial para asegurar la protección de tus alumnos.

En esta guía, he recopilado mi experiencia y conocimiento, para diseñar una hoja de ruta, que te guíe paso a paso en el proceso.

*Marisa*



Hace unos 20 años, comencé mi viaje en el mundo del Pilates.

Después de completar mi certificación en 2008, pasé 15 años enseñando en mi propio estudio. Fue un período de mucho aprendizaje y crecimiento profesional, en el que me fui especializando en Pilates y complementando mi formación con otras disciplinas como la reeducación postural, las cadenas miofasciales o la gerontogimnasia, siempre buscando mejorar y ampliar mis conocimientos para ofrecer lo mejor a mis alumnos.

Actualmente, me dedico a instruir y mentorizar a monitores noveles y ¡me encanta!. Ver cómo otros crecen en esta profesión gracias a mi ayuda, es una satisfacción inmensa y me inspira a seguir aprendiendo y mejorando día a día.



La reproducción total o parcial de este libro, así como su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación u otros métodos sin el consentimiento expreso del titular está prohibida al amparo de la legislación vigente.

2021 enesencia ©  
Todos los derechos reservados

[www.soyprofedepilates.com](http://www.soyprofedepilates.com)  
[soyprofedepilates@gmail.com](mailto:soyprofedepilates@gmail.com)  
📷 [marisarodriguez.pilates](https://www.instagram.com/marisarodriguez.pilates)

# CONTENIDO

1  
INTRODUCCIÓN

2  
LA SERIE ABDOMINAL Y SU ROL EN PILATES

3  
THE PILATES SERIES OF FIVE

4  
CÓMO ENSEÑAR LA SERIE ABDOMINAL CON EFICIENCIA

# CONTENIDO

5  
QUÉ HACER: ADAPTA Y MODIFICA LOS EJERCICIOS PARA HACERLA ACCESIBLE

6  
QUÉ EVITAR : DETECTA LOS ERRORES MÁS FRECUENTES

7  
PROGRAMA PARA ENSEÑAR LA SERIE ABDOMINAL EN 10 SEMANAS, DE FORMA PROGRESIVA, SEGURA Y EFECTIVA

8  
CONCLUSIÓN



# 1

## INTRODUCCIÓN



Múltiples estudios respaldan la eficacia de los ejercicios de Pilates, posicionándolos como una de las mejores maneras de fortalecer la faja lumbo-abdominal desde su núcleo, incidiendo en la musculatura profunda, esencial para mantener una postura erguida y saludable.

Coincido totalmente en la eficacia de estos ejercicios para el core, pero solo porque Romana los incluyó en esta secuencia específica, no debemos asumir que todos nuestros alumnos pueden realizarlos sin tener en cuenta sus necesidades individuales.

La realidad es que la mayoría de las personas que están dando sus primeros pasos en Pilates, aún no tienen la capacidad de mantener una ejecución y postura óptima a lo largo de los cinco ejercicios de la serie. A pesar de ello, a menudo, se les enseña la serie completa desde el principio, sin tener en cuenta la necesidad de adaptación, lo que puede tener consecuencias negativas para su progreso y bienestar.

Como instructores, es nuestro deber ser conscientes de las necesidades de cada uno de nuestros alumnos y adaptar la práctica, para garantizar que obtengan los máximos beneficios de manera segura y efectiva.



La enseñanza de la serie abdominal, al igual que todos los demás ejercicios que forman la secuencia de Pilates Mat, debe ser progresiva y, por lo tanto, es fundamental enfocarse en integrar la técnica de cada uno de ellos, antes de pasar al siguiente. Así estarás dando a tus alumnos las herramientas que necesitan para perfeccionar su alineación y ejecución.

A medida que adquieren mayor control, precisión y fluidez en la ejecución de los ejercicios básicos, se puede ampliar el repertorio con los de nivel intermedio.

Como resultado tendremos una progresión gradual y segura en la serie abdominal, garantizando un desarrollo constante y saludable en la práctica de Pilates, que reduce el riesgo de lesiones y evita la separación de los rectos abdominales, conocida como diástasis recti, que puede desarrollarse como resultado de una ejecución incorrecta de los ejercicios abdominales.

En esta guía, aprenderás a construir una base sólida para dirigir e incorporar estos ejercicios en tus clases, de manera que tus alumnos obtengan todos los beneficios sin ningún riesgo.

Acompáñame mientras despejo tus dudas y te doy las herramientas que necesitas.



Como instructores, es nuestro deber ser conscientes de las necesidades de cada uno de nuestros alumnos y adaptar la práctica para garantizar que obtengan los máximos beneficios de manera segura y efectiva.

-

Marisa Rodriguez



LA SERIE  
ABDOMINAL Y SU  
ROL EN PILATES



La serie conocida como “The Five”, es una secuencia muy popular de Pilates Mat, compuesta de cinco ejercicios.

Joseph Pilates solo incluyó los dos primeros -Single Leg Stretch y Double Leg Stretch- en su secuencia original. Fue después de su fallecimiento, cuando Romana Kryzanowska su discípula más directa, añadió tres ejercicios -Scissors, Lower Lift y Criss Cross-, dando lugar a la que todos conocemos hoy como “Serie abdominal de pilates”.

Esta secuencia es fundamental para el concepto de centro de energía y desempeña un papel clave en la estabilidad del segmento somático central.

No estamos hablando de ejercicios abdominales convencionales, hablamos de construir la fuerza necesaria para la flexión de la columna y de desarrollar la habilidad de utilizarlos para mejorar su estabilidad en ejercicios más avanzados y secuencias de movimiento más complejas.

La serie de cinco no solo fortalece los abdominales, sino que también facilita la transferencia de habilidades, esenciales para un programa de Pilates completo. Recordemos que en este método todos los ejercicios están interconectados en una secuencia planificada de movimientos.



Por eso, la técnica y precisión es el cimiento sobre el que debes construir su enseñanza, para que se desarrollen tanto una fuerza adecuada, como los debidos patrones de movimiento que garantizan la seguridad de tus alumnos.

Empezar desde el nivel apropiado y avanzar gradualmente, es tu mejor estrategia. Una mala ejecución no producirá los resultados deseados y puede provocar lesiones.

Además ten en cuenta que algunos ejercicios no son apropiados para todas las personas. Realiza siempre una valoración previa para saber cuáles no conviene emplear y utiliza modificaciones siempre que sea necesario.

Cada paso que des en este viaje no solo construye tu capacidad como instructor, sino que también jugará un papel fundamental para proteger a tus alumnos de posibles lesiones.

## principales efectos de la serie abdominal

Fortalece la faja lumbo-abdominal, mejorando la resistencia de la zona lumbar.

Desarrolla la estabilidad del segmento somático central, pelvis y caderas, mejorando la coordinación.

Construye la fuerza necesaria para la flexión de la columna, mejorando su estabilidad en ejercicios más avanzados y secuencias de movimiento más complejas.

Facilita la transferencia de habilidades esenciales para un programa de Pilates completo.

### NOTAS



# 3

THE PILATES  
SERIES OF FIVE

# SINGLE LEG STRETCH



**Preparación:** Tendido supino. Piernas juntas flexionadas al pecho, formando un ángulo de 90°. Manos en la pierna derecha, la de fuera en el tobillo y la de dentro por debajo de la rodilla. Codos flexionados hacia fuera y escápulas neutras. Pierna izquierda al techo.

---

**Acción:** Inhala para preparar y exhalando conecta el centro ahuecando el ombligo a la columna, mientras elevas la cabeza del suelo manteniendo la cervical alineada - imagina que sujetas una pelotita debajo de la barbilla-. Mantén las escápulas conectadas y los hombros relajados lejos de las orejas. Inhala y cambia de pierna y de manos, exhala y vuelve a cambiar.

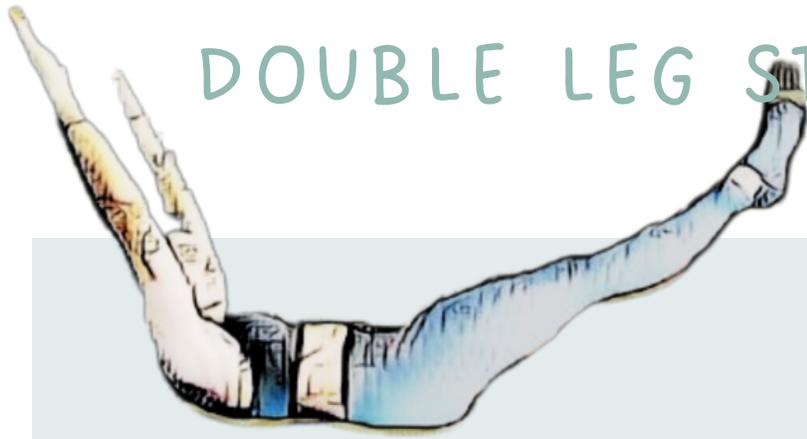
# notas

---



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the image.

# DOUBLE LEG STRETCH



Preparación: Tendido supino. Ambas piernas al pecho colocando las manos en las tibias -lo más cerca posible de los tobillos-. Flexión dorsal. Codos ligeramente hacia fuera.

---

Acción: Inhala y alarga los brazos por encima de la cabeza pasando por las orejas -imagina que te quitas un sombrero- y las piernas al frente abrazando línea media. Quédate en esa posición unos segundos - como si posaras para una foto- y mientras exhalas profundamente, vuelve a tirar de ambas rodillas hacia el tórax y realiza un círculo hacia fuera con los brazos rodeándolas de nuevo.

notas



# SCISSORS



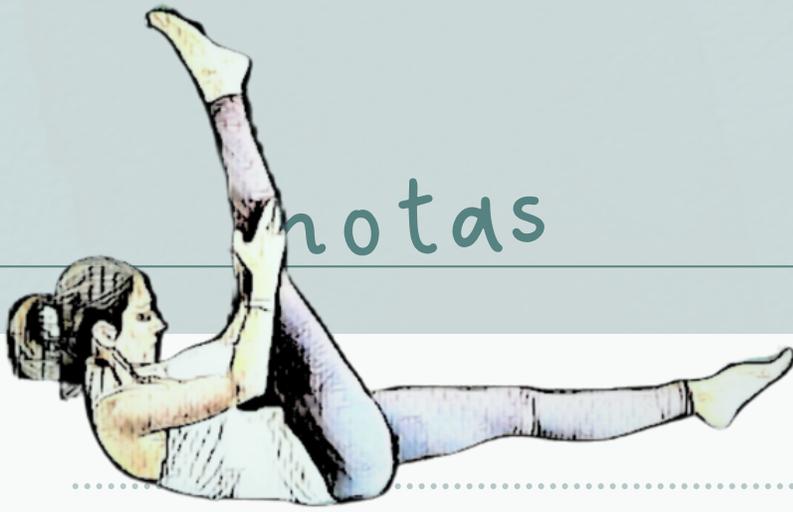
**Preparación:** Tendido supino. Flexión dorsal. Piernas extendidas al techo en un ángulo de 90°. Sujeta la pierna derecha con ambas manos por el tobillo.

---

**Acción:** Inhala y tira de la pierna derecha sin flexionarla hacia la cabeza, a la vez que baja la izquierda hacia el suelo en un ángulo de 45° aproximadamente, realizando una doble apertura en dos tiempos -sin rebotes-.

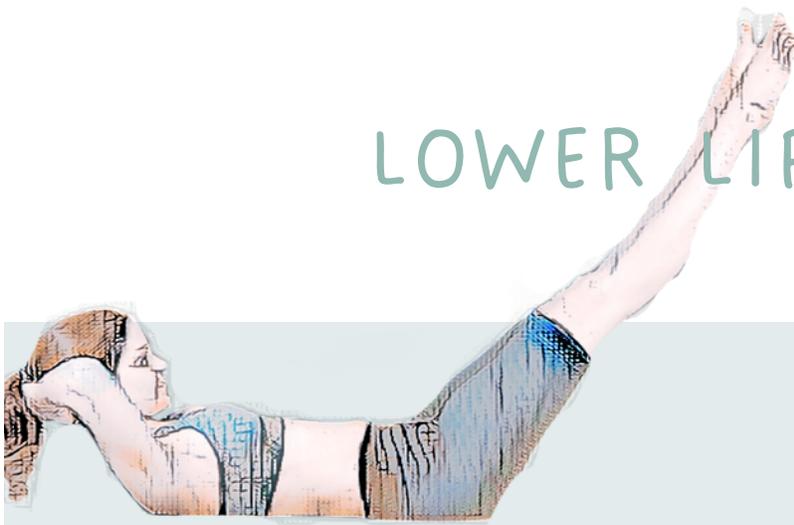
Exhala y vuelve a colocar las dos piernas en el centro. Inhala, coloca las manos en el tobillo izquierdo y cambia rápida y simultáneamente de piernas -como las hojas de una tijera abriéndose y cerrándose-.

# notas



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page below the illustration.

# LOWER LIFT

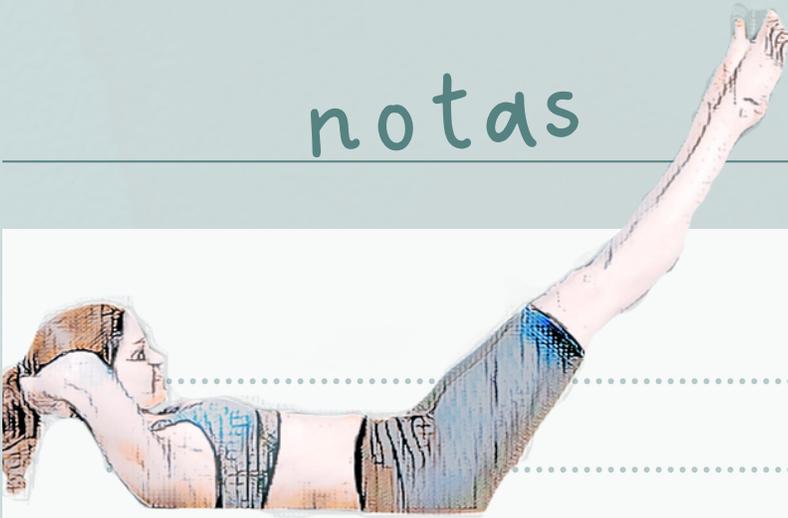


**Preparación:** Tendido supino. Flexión dorsal con las manos detrás de la cabeza, apoyadas en el occipital, no entrelazadas. Extiende las piernas hacia arriba en posición pilates en un ángulo de 90°.

---

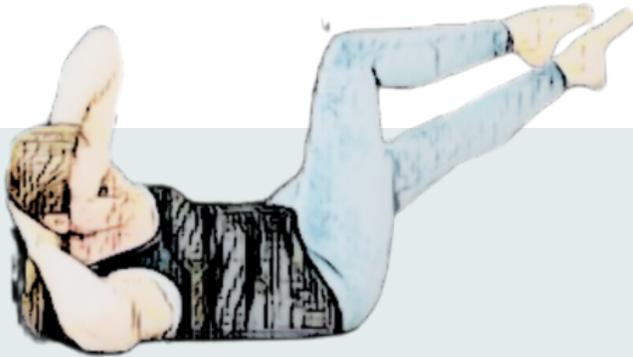
**Acción:** Abraza la línea media juntando las piernas desde los talones y comienza a bajarlas al suelo en tres tiempos mientras inhalas, interrumpiendo el descenso cuando sientas que la zona lumbar se arquea. Exhala mientras vuelves a elevar las piernas al techo y repite la secuencia. Mantén el tronco completamente inmóvil durante el ejercicio.

# notas



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the first dotted line below the illustration and extending to the bottom of the page.

# CRISS CROSS



**Preparación:** Tendido supino. Manos en el occipital con los codos abiertos. Piernas en table top (90°)

**Acción:** Inhala para preparar y al exhalar extiende la pierna derecha al frente en un ángulo de 45° y eleva el hombro derecho hacia la rodilla izquierda. Inhala en el centro y cambia la posición exhalando y desplazando el hombro izquierdo hacia la rodilla derecha, al tiempo que extiendes la pierna opuesta al frente. Realiza la rotación desde la punta de la escápula. Asegúrate de que los hombros no tocan el suelo y mantenlos lejos de las orejas.

# notas





# CÓMO ENSEÑAR LA SÉRIE ABDOMINAL CON EFICIENCIA

Para realizar la serie abdominal de Pilates, hay tres conceptos básicos que deben estar totalmente asimilados e integrados si quieres evitar un desastre: la estabilización lumbo-pélvica, la flexión cervico-dorsal y la correcta conexión de los músculos abdominales con el suelo pélvico, para evitar que la presión intra-abdominal lo dañe.

A nivel básico, esta serie se compone de dos ejercicios: Single Leg Stretch y Double Leg Stretch.

Por otro lado, a nivel intermedio/avanzado, se incluyen Single Straight Leg Stretch/Scissors, Double Straight Leg Stretch/Lower Lift y Criss Cross.

Esta clasificación nos da una pista sobre la importancia de establecer una base sólida con los ejercicios básicos antes de avanzar al nivel intermedio.

## 1 Enseña primero los ejercicios con la cabeza apoyada en el mat

Lo que estamos buscando en todos los ejercicios de la serie abdominal, es conseguir la correcta flexión cervico-dorsal (cabeza/cuello/columna torácica superior), no la flexión excesiva de todo el tronco.



Por eso lo primero que tu alumno necesita aprender es a articular la columna cervical y segundo aprender a conectar, “deslizar”, las escápulas.

Después, cuando tenga fuerza en el abdomen, ya le podrás ir llevando progresivamente hacia la posición ideal de flexión dorsal.

## 2 Enseña los ejercicios con los pies apoyados en el mat

El grado de la demanda en los flexores de la cadera y los músculos de la pared abdominal anterior, está determinada por la fuerza de palanca de las extremidades inferiores.

Si ambas piernas están flexionadas, la demanda se duplica en comparación con tener solo una. Esta es la razón por la que el estiramiento de una pierna es más fácil y se hace primero antes del doble estiramiento.

Si la articulación de la rodilla está completamente extendida, la palanca está más lejos de la articulación de la cadera y por lo tanto es mayor la fuerza ejercida. Por eso los ejercicios de



estiramiento de piernas extendidas, como scissors y lowerlift son más difíciles y solo se realizan en los niveles intermedio y avanzado.

La altura de las piernas también afecta la fuerza de palanca y, por lo tanto, la demanda en el cuerpo. Cuando está más lejos del eje de movimiento, es mayor. Por lo tanto, cuanto más bajo/cerca del suelo estén las piernas, más exigente es el ejercicio.

### 3 Incorpora los ejercicios de manera gradual

Tómate el tiempo necesario para enseñar cada uno de los ejercicios por separado, descomponiéndolos en pequeños movimientos más sencillos hasta progresar poco a poco al ejercicio ideal. Es fundamental que los alumnos aprendan la manera correcta de realizarlos de forma individual.

Una vez que dominen cada uno por separado, incorpóralos en secuencia, pero no con más de tres repeticiones de cada ejercicio. Entre ejercicio y ejercicio, pide a tus alumnos que apoyen la cabeza y tiren de las rodillas hacia el pecho, o descansen los pies en el suelo si es necesario.



Una vez que puedan hacer esto sin molestias, intenta conectar los dos primeros ejercicios y descansa.

Luego, ve incorporando los siguientes uno a uno hasta llegar a completar la serie abdominal con el Criss Cross, el más exigente de todos.



Una de las funciones más desafiantes y apasionantes de un instructor de pilates, es la adaptación de las clases a las necesidades de los alumnos

-

Marisa Rodriguez



# 5

QUÉ HACER: ADAPTA  
Y MODIFICA LOS  
EJERCICIOS PARA  
HACERLA  
ACCESIBLE

## Cómo adaptar la serie abdominal

- ✓ En casos de patologías lumbares, flexionar las piernas para acortar la palanca.
- ✓ En nivel principiante y problemas lumbares, extender las piernas en un ángulo de 90° hacia el techo.
- ✓ En personas con hernia lumbosacra, colocar un cojín en la zona lumbar.
- ✓ En alumnos con problemas cervicales, no levantar la cabeza o colocar las manos entrelazadas sujetándola.
- ✓ Colocar las manos detrás de la cabeza y hacer el trabajo solo de piernas.
- ✓ Si hay problemas de rodillas, sujetar la pierna flexionada debajo de la rodilla no por encima.
- ✓ En caso de acortamiento de la cadena posterior o de patologías lumbares y de cadera, sujetar la pierna por la parte posterior del muslo -corva-.
- ✓ En personas con tendinitis en hombros, colocar las manos en la frente o mantener los brazos en el suelo.
- ✓ Codos pegados al cuerpo para patologías de hombros.

## Cómo adaptar la serie abdominal

- ✓ No pasar los brazos por encima del hombro, llevarlos solo al techo.
- ✓ En personas con hernias discales y osteoporosis evitar el Criss Cross.
- ✓ Dejar la cabeza apoyada en personas con problemas de vértigo y mareos.
- ✓ Evitar la serie abdominal de Pilates en personas con diástasis recti.





# 6

QUÉ EVITAR :  
DETECTA LOS  
ERRORES MÁS  
FRECUENTES

## Vigila estos errores

- ✓ No mantener el control sobre el centro "abombando" el abdomen.
- ✓ Dejar caer la cabeza hacia atrás mirando al techo.
- ✓ No mantener el tronco bien elevado sobre escápulas todo el ejercicio.
- ✓ Mover el tronco al estirar y encoger las piernas.
- ✓ No mantener los codos abiertos y las escápulas neutras generando tensión en cuello y hombros.
- ✓ Estirar y encoger las piernas desde la rodilla y no desde el abdomen.
- ✓ No mantener la estabilidad del tronco y pelvis.
- ✓ Arquear la espalda durante el estiramiento de piernas.
- ✓ Elevar la caja torácica abriendo las costillas, lo que reduce el control sobre el tronco.
- ✓ Encorvar los hombros hacia delante.
- ✓ Dejar que la espalda se arquee.
- ✓ Cerrar los codos.

## Vigila estos errores

- ✓ Trabajar en apnea.
- ✓ Separar las piernas, no mantener la línea media.
- ✓ Girar el tronco o la pelvis de un lado a otro, levantándose de la colchoneta.
- ✓ Girar el cuello.
- ✓ Realizar movimientos bruscos sin mantener la coordinación y fluidez del movimiento.

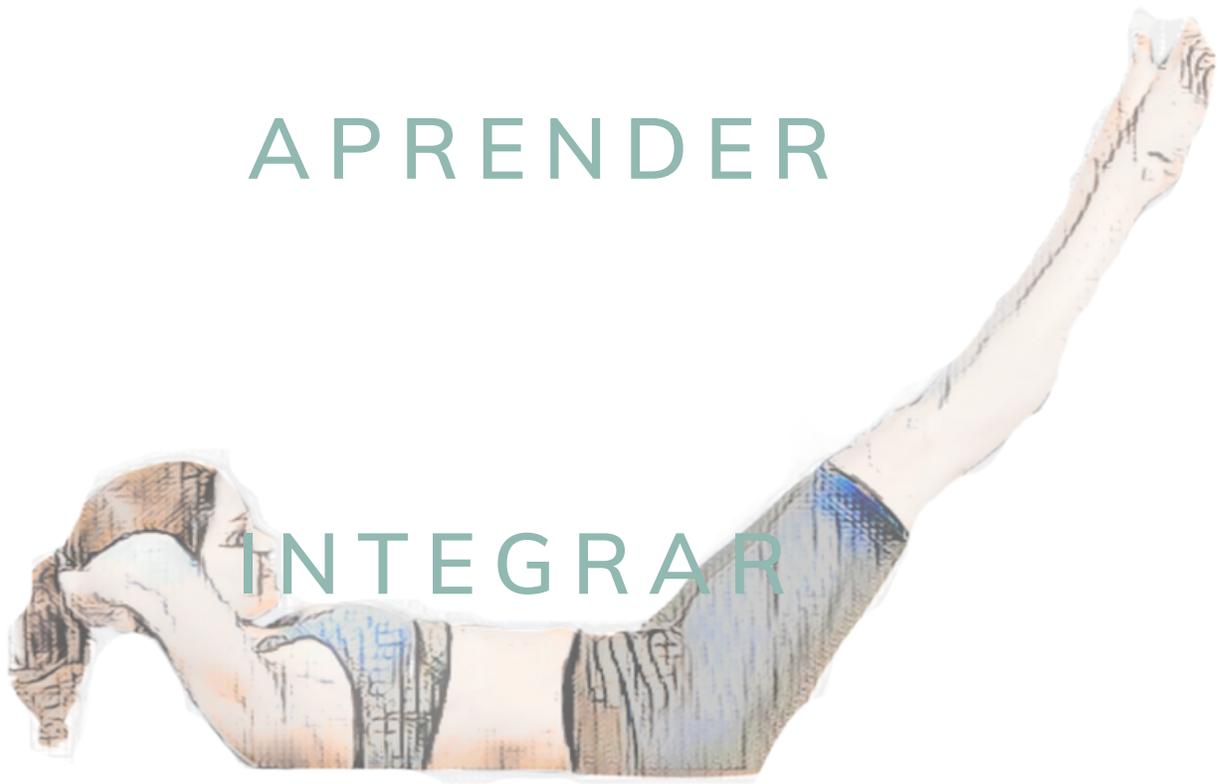




# 7

COMO ENSEÑAR  
LA SERIE  
ABDOMINAL EN 10  
SEMANAS

APRENDER



INTEGRAR

PRACTICAR

## Fase 1 APRENDER

Tómate tu tiempo para aprender la técnica adecuada de cada ejercicio.

## Fase 2 INTEGRAR

Una vez que sepas el movimiento de memoria realiza 3 repeticiones de cada ejercicio.

En cada ejercicio, descansa la cabeza abajo y lleva las rodillas hacia el pecho.

## Fase 3 PRACTICAR

Una vez que puedas hacerlo sin molestias ni dolores, aumenta el desafío conectando los dos primeros ejercicios con el siguiente, descansando en el medio de cada uno. Cuando domines esto, continúa añadiendo progresivamente uno a uno los siguientes, hasta llegar a completar la serie ininterrumpidamente en su versión ideal.



Construye la  
serie  
abdominal en  
10 semanas

# Programa 10 semanas

## semana 1

Día 1: Aprender la técnica de ejecución de Single leg stretch.

Día 2 a 7: Integrar técnica con 3 repeticiones máximo.

## semana 2

Día 1: Aprender técnica de ejecución de Double leg stretch.

Día 2 a 4: Integrar técnica Double leg stretch con 3 repeticiones máximo.

Día 5 a 7: Practicar en secuencia, Single leg stretch (3) + descanso + Double leg stretch (3).

## notas

# Programa 10 semanas

## semana 3

Día 1: Aprender técnica de ejecución de Scissors.

Día 2 a 4: Integrar técnica Scissors con 3 repeticiones máximo.

Día 5 a 7: Practicar en secuencia, Single leg stretch (3) + descanso + Double leg stretch (3) + descanso + Scissors (3).

## semana 4

Día 1: Aprender técnica de ejecución de Lower Lift.

Día 2 a 4: Integrar técnica Lower lift con 3 repeticiones máximo.

Día 5 a 7: Practicar en secuencia, Single leg stretch (3) + descanso + Double leg stretch (3) + descanso + Scissors (3) + descanso + Lower lift (3).

notas

# Programa 10 semanas

## semana 5

Día 1: Aprender técnica de ejecución de Criss Cross.

Día 2 a 4: Integrar técnica Criss Cross con 3 repeticiones como máximo.

Día 5 a 7: Practicar en secuencia, Single leg stretch (3) + descanso + Double leg stretch (3) + descanso + Scissors (3) + descanso + Lower lift (3) + descanso + Criss Cross (3)

## semana 6

Practicar en secuencia:

Single leg stretch (3) + Double leg stretch (3) + descanso + Scissors (3) + descanso + Lower lift (3) + descanso + Criss Cross (3)

notas

# Programa 10 semanas

## semana 7

Practicar en secuencia:

Single leg stretch (3) + Double leg stretch (3) +  
descanso + Scissors (3) + Lower lift (3) +  
descanso + Criss Cross (3)

## semana 8

Practicar en secuencia:

Single leg stretch (3) + Double leg stretch (3) +  
Scissors (3) + descanso + Lower lift (3) +  
descanso + Criss Cross (3)

notas

# Programa 10 semanas

## semana 9

Practicar en secuencia:

Single leg stretch (3) + Double leg stretch (3) + Scissors (3) + Lower lift (3) + descanso + Criss Cross (3)

## semana 10

Practicar en secuencia:

Single leg stretch (3) + Double leg stretch (3) + Scissors (3) + Lower lift (3) + Criss Cross (3)

notas

# planner serie abdominal

semana 1

semana 2

semana 3

semana 4

semana 5

semana 6

semana 7

semana 8

semana 9

semana 10

semana 11

semana 12

# FICHA ALUMNO

Evaluación del alumno

---

---

---

---

---

---

---

---

Inquietudes del alumno

---

---

---

---

---

---

---

---

Observación del movimiento y postura

---

---

---

---

---

---

---

---

# FICHA ALUMNO

Adaptaciones y modificaciones

---

---

---

---

---

---

---

---

Progresiones

---

---

---

---

---

---

---

---

Otros

---

---

---

---

---

---

---

---

# Clase

Calentamiento

.....

.....

.....

Parte central

.....

.....

.....

.....

Integración

.....

.....

.....

Vuelta a la calma

.....

.....



# 8

C O N C L U S I Ó N



Espero de corazón, que esta guía te haya resultado súper útil y sobre todo, que puedas aplicarla en tus clases de Pilates.

Si quieres descubrir más detalles sobre estos y todos los ejercicios de Pilates Mat, te invito a conocer mi ebook “Los 37 de Joseph Pilates”

Allí desgloso la técnica, anatomía y objetivos de cada ejercicio, junto con las claves para ejecutarlos correctamente y evitar los errores más comunes.

Además, cada ejercicio incluye tres variaciones adaptativas, asegurando que todos, independientemente de su nivel o necesidades específicas, puedan unirse a la secuencia clásica. Un recurso valioso, especialmente cuando las clases son grupales.

Si tienes alguna pregunta o necesitas más detalles, no dudes en escribirme.

*Marisa Rodriguez*

 [marisarodriguez.pilates](https://www.instagram.com/marisarodriguez.pilates)  
[soyprofedepilates@gmail.com](mailto:soyprofedepilates@gmail.com)  
[www.soyprofedepilates.com](http://www.soyprofedepilates.com)

# LOS 37 DE JOSEPH PILATES

## Los 37 de Joseph Pilates. Guía completa de pilates clásico

Descubre la magia de una práctica atemporal



Marisa Rodríguez Lucas

QUIERO EL EBOOK

[soyprofedepilates.com](http://soyprofedepilates.com)

