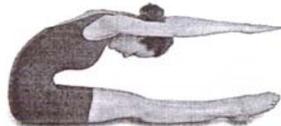


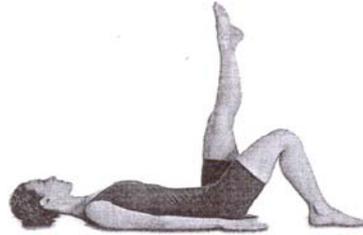
El programa básico Éstos son los siete ejercicios del programa básico. Le enseñarán los principios del método Pilates y mejorarán su equilibrio, su control y su fuerza, preparándole para los ejercicios del programa principal.



1 El cien



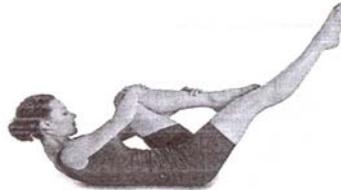
2 El rodillo



3 Círculos con una pierna



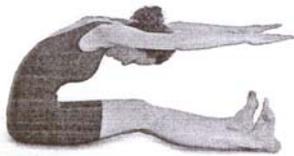
4 Rodar como una pelota



5 Estiramiento de una pierna



6 Estiramiento de piernas



7 Estiramiento de la columna hacia delante



Cuando domine el programa básico, añada un ejercicio del programa principal por vez, empezando por la versión ortodoxa de «el cien» (derecha).



1 El cien (programa principal)



