

EDUCACIO FÍSICA

En 1945 Joseph H Pilates escribió su segundo libro, **Regreso a la vida a través de la contrología (Return to Life through Contrology)** un manual práctico con **34 ejercicios básicos**, para que sus potenciales clientes probaran en su casa, sin necesidad de los aparatos, que el método realmente funcionaba.

- 1 [The hundred \(El cien\)](#)
- 2 [Roll up \(Enrollamiento hacia delante\)](#)
- 3 [The roll over \(Enrollamiento hacia atrás con piernas abiertas\)](#)
- 4 [The one leg circle \(Círculo con una pierna\)](#)
- 5 [Rolling back \(Rodar hacia atrás\)](#)
- 6 [The one leg stretch \(Estiramiento de una pierna\)](#)
- 7 [The double leg stretch \(Estiramiento de ambas piernas\)](#)
- 8 [The spine stretch \(Estiramiento de columna\)](#)
- 9 [Open leg rocker \(Hamaca\)](#)
- 10 [The cork-screw \(El sacacorchos\)](#)
- 11 [The saw \(La sierra\)](#)
- 12 [The swan-dive \(El salto del ángel\)](#)
- 13 [The one leg kick \(Patada con una pierna\)](#)
- 14 [The double kick \(Patada doble\)](#)
- 15 [The neck pull \(Tirar del cuello\)](#)
- 16 [The scissors \(Las tijeras\)](#)
- 17 [The bicycle \(La bicicleta\)](#)
- 18 [The shoulder bridge \(Puente sobre hombros\)](#)
- 19 [Spine twist \(Giro de columna\)](#)
- 20 [The jack knife \(La navaja\)](#)
- 21 [The side kick \(Patada lateral\)](#)
- 22 [The teaser \(La V\)](#)
- 23 [The hip circles \(Círculos de cadera con las piernas estiradas\)](#)
- 24 [Swimming \(Nadando\)](#)
- 25 [The leg pull front \(Tirón de pierna de frente\)](#)

- 26 [The leg pull \(Tirón de pierna\)](#)
- 27 [The side kick kneeling \(Patada lateral de rodillas\)](#)
- 28 [The side bend \(Curva lateral\)](#)
- 29 The boomerang (El bumerán)
- 30 [The seal \(La foca\)](#)
- 31 The crab (El cangrejo)
- 32 The rocking (El balanceo)
- 33 The control balance (El equilibrio)
- 34 [The push up \(Flexión\)](#)