

EJERCICIOS DE PILATES MAT

001 EL CIEN



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas en posición de mesa y los brazos junto al cuerpo. Exhala, eleva la cabeza y la parte superior de la espalda, y extiende las piernas en diagonal hasta una posición cómoda. Mantén el torso estable mientras realizas pequeños pulsos con los brazos. Inhala durante cinco pulsos y exhala durante cinco pulsos.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, flexores de cadera y hombros.	 Principiante.	 50–100 pulsos.	 1–2.

CONSEJO

Mantén la zona lumbar estable y reduce la altura de las piernas si el abdomen pierde el control.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

002 ENROLLAMIENTO HACIA ARRIBA

1



Articula la columna

2



Muévete sin impulso

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas y juntas. Lleva los brazos hacia el techo y luego detrás de la cabeza sin arquear la espalda. Exhala, eleva la cabeza y enrolla la columna vértebra por vértebra hasta sentarte. Inhala en la parte superior y exhala mientras regresas lentamente al suelo.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera y músculos estabilizadores de la columna.	Intermedio	6-8	2-3

CONSEJO

No te impulses con los brazos. Si es necesario, flexiona ligeramente las rodillas.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

003 ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA

1



Caderas niveladas

2



Piernas largas y activas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la cabeza y los hombros. Lleva una rodilla hacia el pecho mientras extiendes la otra pierna en diagonal. Cambia de pierna de forma fluida, manteniendo el abdomen activo y la pelvis estable. Alterna el movimiento sin tirar del cuello.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera y cuádriceps.	Principiante.	10-12 por lado.	2-3.

CONSEJO

Mantén los hombros relajados y extiende la pierna solo hasta donde puedas conservar la zona lumbar estable.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

004 ESTIRAMIENTO DE AMBAS PIERNAS

1



Extiende desde el centro

2



Regresa con control

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba, lleva las rodillas al pecho y eleva la cabeza y los hombros. Inhala mientras extiendes los brazos hacia atrás y las piernas hacia adelante en diagonal. Exhala, dibuja un círculo con los brazos y regresa las rodillas al pecho. Mantén el torso estable durante todo el ejercicio.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera y hombros.	Intermedio	8-10	2-3

CONSEJO

No bajes las piernas más de lo que puedas controlar sin despegar la zona lumbar de la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

005 CRUCE DE PIERNAS

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las manos detrás de la cabeza y eleva la cabeza y los hombros. Lleva una rodilla hacia el pecho y extiende la otra pierna en diagonal. Gira el torso para acercar el hombro contrario a la rodilla flexionada. Cambia de lado con control y evita tirar de la cabeza.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Oblicuos, recto abdominal y flexores de cadera.	Intermedio	8-10 por lado	2-3

CONSEJO

La rotación debe venir del torso, no de mover los codos hacia la rodilla.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

006 CÍRCULOS CON UNA PIERNA



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con una pierna extendida hacia el techo y la otra alargada sobre la colchoneta. Mantén la pelvis estable y dibuja pequeños círculos con la pierna elevada. Invierte el sentido después de varias repeticiones y cambia de pierna.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera, cuádriceps e isquiotibiales.	Principiante	5–8 por dirección	2–3 por pierna

CONSEJO

Haz círculos pequeños y controlados. Evita que la pelvis se balancee.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

007 PUENTE DE HOMBROS

1



Articula la columna

2



Peso entre los pies

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Exhala, eleva la pelvis y articula la columna hasta formar una línea desde los hombros hasta las rodillas. Inhala arriba y exhala mientras descendes lentamente, apoyando la espalda vértebra por vértebra.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Glúteos, isquiotibiales y abdomen.	Principiante	8-12	2-3



CONSEJO

No empujes con el cuello ni abras las costillas. La fuerza debe venir de los glúteos y las piernas.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

008 ESTIRAMIENTO DE COLUMNA HACIA ADELANTE



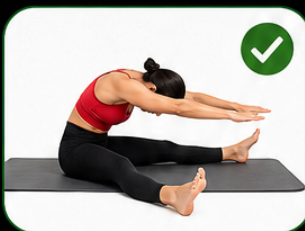
¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y separadas al ancho de la colchoneta. Mantén la columna erguida y los brazos al frente. Exhala, lleva la cabeza hacia adelante y enrolla la columna desde la pelvis, como si quisieras pasar por encima de una pelota. Inhala y regresa apilando la columna hasta sentarte erguida.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, espalda y músculos posteriores de las piernas.	 Principiante	 5-8	 2-3

CONSEJO

Mantén las piernas activas y evita colapsar el pecho durante la flexión.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

009 LA SIERRA

1



2



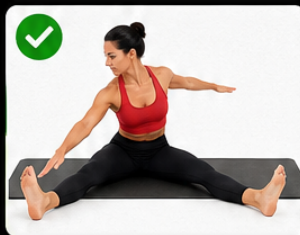
¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas separadas y los brazos abiertos a los lados. Rota el torso hacia una pierna manteniendo las caderas apoyadas. Exhala y flexiona el torso hacia adelante, llevando la mano contraria hacia el pie. Regresa al centro y repite hacia el otro lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Oblicuos, abdomen, espalda y músculos posteriores de las piernas	 Intermedio	 5 por lado	 2-3

CONSEJO

Mantén la rotación en la columna y evita que la pelvis se despegue de la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

010 PATADA LATERAL

1

Pelvis apilada

2

Pierna larga y controlada



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas y juntas. Apoya la cabeza en el brazo inferior y coloca la mano superior frente al pecho. Eleva la pierna superior a la altura de la cadera, llévala hacia adelante con el pie flexionado y regresa hacia atrás con el pie alargado. Mantén el torso estable y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, abductores, abdomen y músculos estabilizadores de la cadera.

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



8–10 por dirección

SERIES



2–3 por lado



CONSEJO

No dejes que la pierna se mueva por impulso. Prioriza la estabilidad de la pelvis.

