

EJERCICIOS DE PILATES MAT

011 NATACIÓN

1

2



Alarga en dos direcciones



Mantén el cuello largo

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las piernas extendidas y los brazos al frente. Activa el abdomen y eleva ligeramente un brazo y la pierna contraria. Alterna los brazos y las piernas con un ritmo controlado, como si nadaras, manteniendo el torso estable y la mirada hacia la colchoneta.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Espalda, glúteos,
isquiotibiales y hombros

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



20–30 alternancias

SERIES



2–3

CONSEJO

Eleva las extremidades solo hasta donde puedas mantener la pelvis estable y el cuello relajado.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

012 PATADA DE UNA PIERNA

1



Caderas apoyadas

2



Talón hacia el glúteo

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y apóyate sobre los antebrazos. Mantén las piernas extendidas y el abdomen activo. Flexiona una rodilla llevando el talón hacia el glúteo sin mover la pelvis. Extiende la pierna y cambia de lado con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Isquiotibiales, glúteos, espalda y abdomen

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



8–10 por lado

SERIES



2–3

CONSEJO

Evita levantar la rodilla de la colchoneta; el movimiento debe ocurrir en la articulación de la rodilla.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

013 PATADA DOBLE DE PIERNAS

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las piernas juntas y las manos detrás de la espalda. Flexiona ambas rodillas llevando los talones hacia los glúteos. Luego extiende las piernas hacia atrás, eleva suavemente el pecho y alarga los brazos. Regresa con control y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Isquiotibiales, glúteos, espalda y hombros

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



6-8

SERIES



2-3

CONSEJO

No fuerces la extensión de la espalda. Prioriza la longitud del cuerpo y el control de la pelvis.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

014 TIRÓN DE UNA PIERNA

1

Hombros lejos
de las orejas

Pierna larga



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y apóyate sobre los antebrazos. Extiende ambas piernas y activa el abdomen. Eleva una pierna alargándola desde la cadera, sin doblar la rodilla ni girar la pelvis. Baja con control y alterna el lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, isquiotibiales,
espalda y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8-10 por lado

SERIES



2-3

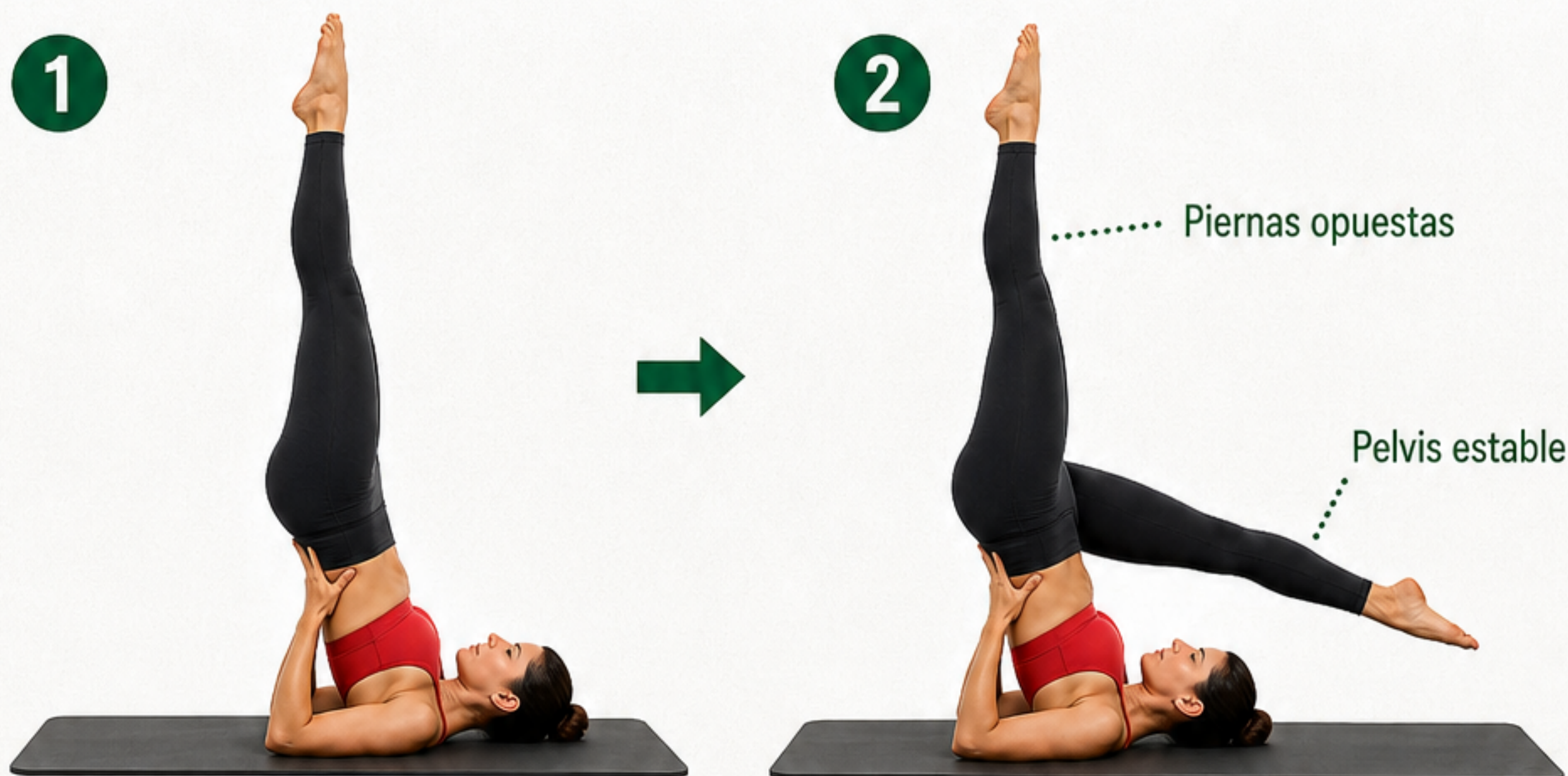
CONSEJO

Mantén las caderas pesadas sobre la colchoneta y evita compensar arqueando la zona lumbar.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

015 TIJERAS



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva las piernas hacia el techo. Lleva la pelvis por encima de los hombros con control y apoya las manos en la parte posterior de la pelvis. Separa las piernas en direcciones opuestas y cambia lentamente, manteniendo el abdomen activo y el cuello relajado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera, isquiotibiales y hombros

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



6–8 alternancias

SERIES



2–3

CONSEJO

No cargues el peso sobre el cuello. Reduce el recorrido si no puedes mantener la pelvis controlada.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

016 BICICLETA



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la pelvis con las piernas hacia el techo. Flexiona una pierna acercando la rodilla al pecho mientras la otra se extiende hacia adelante. Alterna las piernas con un movimiento lento y controlado. Mantén los hombros y el cuello relajados.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera, cuádriceps e isquiotibiales

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



6–8 por dirección

SERIES



2–3

CONSEJO

Mantén el movimiento pequeño si sientes tensión en el cuello y evita arquear la zona lumbar.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

017 RODAR COMO UNA PELOTA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y acerca los talones a los glúteos. Sujeta las piernas y encuentra el equilibrio sobre los isquiones. Mantén la espalda redondeada y rueda hacia atrás hasta los hombros. Regresa al punto de equilibrio sin apoyar los pies.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y músculos estabilizadores de la columna

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



6-8

SERIES



2-3

CONSEJO

Rueda sobre la espalda alta, nunca sobre el cuello, y conserva la forma redondeada del cuerpo.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

018 TEASER

1



Eleva desde el abdomen

2



Piernas juntas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas y los brazos detrás de la cabeza. Exhala, eleva los brazos y enrolla el torso mientras levantas las piernas hasta formar una V. Mantén el abdomen activo y la espalda alargada. Regresa al suelo con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, flexores de cadera y cuádriceps	 Avanzado	 4-6	 2-3

CONSEJO

Trabaja con una amplitud que te permita mantener la columna larga y los hombros relajados.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

019 EL CISNE



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las manos bajo los hombros. Presiona suavemente la colchoneta y alarga el esternón hacia adelante mientras elevas el pecho. Mantén las piernas activas y la pelvis en contacto con la colchoneta. Regresa lentamente sin comprimir la zona lumbar.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Espalda, hombros, glúteos y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5-8

SERIES



2-3

CONSEJO

Piensa en alargar la columna hacia adelante, no en subir lo más alto posible.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

020 PLANCHA DE PILATES

1



Empuja la colchoneta

2



Cuerpo en una línea

¿CÓMO HACERLO?

Comienza en cuadrupedia con las manos bajo los hombros. Extiende una pierna hacia atrás y luego la otra hasta formar una línea larga con el cuerpo. Empuja la colchoneta con las manos, activa el abdomen y mantén la posición sin dejar caer la pelvis.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, hombros,
pecho, glúteos y
piernas

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



20-30 segundos

SERIES



2-3

CONSEJO

Mantén la mirada hacia la colchoneta y detén el ejercicio si pierdes la alineación del cuerpo.

