

EJERCICIOS DE PILATES MAT

021 ABDOMINALES CRUZADOS

1



Gira desde las costillas

2



Pierna larga

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las manos detrás de la cabeza y las piernas elevadas. Eleva los hombros y gira el torso llevando una axila hacia la rodilla contraria mientras extiendes la otra pierna.

Cambia de lado con control, manteniendo la pelvis estable y el cuello relajado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen oblicuo,
recto abdominal y
flexores de cadera

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8-10 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

La rotación nace en el torso; no tires de la cabeza ni acerques el codo a la rodilla con impulso.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

022 ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA RECTA

1



Piernas largas

2



Hombros elevados

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva los hombros. Lleva una pierna hacia el techo y la otra hacia adelante. Sostén la pierna elevada detrás del muslo y cambia las piernas con dos pulsos suaves, manteniendo el abdomen activo. Alterna sin mover la pelvis.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, isquiotibiales
y flexores de cadera

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8-10 alternancias

SERIES



2-3

CONSEJO

Sostén la pierna sin tirar de ella y reduce su altura si la zona lumbar se separa de la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

023 DOBLE PATADA LATERAL

1



Caderas apiladas

2



Piernas juntas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas juntas y extendidas. Apoya la cabeza en una mano y coloca la otra delante del torso. Eleva ambas piernas juntas desde la cadera, mantén el abdomen activo y bájalas lentamente sin perder la alineación.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abductores, glúteos medios, oblicuos y músculos estabilizadores

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8-12

SERIES



2-3 por lado

CONSEJO

Mantén el torso quieto y eleva las piernas desde la cintura, no con un balanceo.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

024 CÍRCULO DE UNA PIERNA LATERAL



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado y extiende la pierna superior hacia el techo. Activa el abdomen y dibuja círculos pequeños con la pierna, manteniendo la pelvis apilada. Invierte el sentido después de varias repeticiones y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abductores, glúteos medios y oblicuos

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8-10 por dirección

SERIES



2-3 por lado

CONSEJO

La amplitud del círculo debe permitir que la cadera permanezca estable y el torso no se balancee.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

025 PATADA LATERAL ADELANTE Y ATRÁS

1

2



Pierna a la altura de la cadera



Torso quieto

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas y la pelvis apilada. Eleva la pierna superior a la altura de la cadera. Llévala hacia adelante con el pie flexionado y hacia atrás con el pie alargado, manteniendo el torso estable. Repite y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, flexores de cadera, isquiotibiales y abdomen lateral

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



8–10 por dirección

SERIES



2–3 por lado

CONSEJO

Mueve la pierna desde la cadera y evita inclinar el torso para aumentar el recorrido.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

026 ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA

1



Pie alargado

2



Cadera apilada

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas.

Alarga la pierna superior desde la cadera y elévala sin girar la pelvis.

Baja lentamente y repite manteniendo el abdomen activo.

Completa el lado antes de cambiar.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos medios,
abductores y oblicuos

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



10-15 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

No eleves la pierna más alto de lo que puedas controlar sin mover la cintura.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

027 CÍRCULOS DE BRAZOS EN DECÚBITO

1



Costillas pesadas

2



Hombros relajados

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos hacia el techo. Dibuja círculos con ambos brazos sin despegar las costillas ni tensar el cuello. Invierte el sentido y mantén la respiración fluida.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Hombros, pecho, espalda y abdomen

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



8-10 por dirección

SERIES



2-3

CONSEJO

Haz círculos que puedas controlar sin arquear la espalda ni subir los hombros hacia las orejas.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

028 NATACIÓN DE BRAZOS

1



Cuello largo

2



Brazos alargados

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las piernas extendidas y los brazos al frente. Eleva ligeramente el pecho si puedes mantener la pelvis estable. Alterna los brazos en pequeños movimientos, alargando cada uno hacia adelante y hacia atrás. Mantén la mirada hacia la colchoneta.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Hombros, espalda, brazos y abdomen

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



20-30 alternancias

SERIES



2-3

CONSEJO

Prioriza la longitud de los brazos y la relajación del cuello antes que la amplitud del movimiento.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

029 ESTIRAMIENTO DE LA SIRENA

1



Caderas en el suelo

2



Alarga el costado

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas flexionadas hacia un lado. Apoya una mano en la colchoneta y eleva el brazo contrario. Inclina el torso lateralmente creando espacio entre las costillas y la pelvis.

Regresa con control y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Oblicuos, músculos intercostales, hombros y caderas

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



3-5 respiraciones por lado

SERIES



2

CONSEJO

Mantén ambas caderas conectadas a la colchoneta y evita colapsar el costado inferior.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

030 ESTIRAMIENTO DE LA SIRENA CON ROTACIÓN



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas flexionadas hacia un lado y alarga la columna. Abre los brazos, gira el torso suavemente y lleva una mano hacia la colchoneta mientras el otro brazo alcanza en diagonal. Regresa al centro y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Oblicuos, espalda, hombros y músculos estabilizadores

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



3-5 por lado

SERIES



2

CONSEJO

La rotación debe ser cómoda y controlada; no fuerces el hombro ni pierdas el apoyo de las caderas.

