

EJERCICIOS DE PILATES MAT

031 GIRO DE COLUMNA

1



Crece desde la coronilla

2



Pelvis estable

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y separadas cómodamente.

Abre los brazos a la altura de los hombros y alarga la columna.

Gira el torso hacia un lado sin mover la pelvis,

regresa al centro y repite hacia el otro lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Oblicuos, espalda y
músculos estabilizadores
de la columna

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



5-8 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

Gira desde las costillas
y mantén ambos
isquiones conectados
a la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

032 RODAR HACIA ATRÁS

1



Espalda redonda

2



Talones apoyados

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Alarga los brazos al frente y redondea suavemente la espalda. Inclina el torso hacia atrás hasta donde puedas mantener el abdomen activo, regresa a la posición erguida y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y músculos estabilizadores

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



6-10

SERIES



2-3

CONSEJO

Muévete con control y evita colapsar el pecho o tirar de los hombros hacia atrás.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

033 BALANCEO DE PIERNAS ABIERTAS

1



Piernas en V

2



Controla el regreso

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en equilibrio sobre los isquiones con las piernas abiertas en forma de V. Sujeta suavemente detrás de los muslos y conserva la espalda redondeada. Rueda hacia atrás hasta los hombros y regresa al equilibrio sin apoyar los pies.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y estabilizadores de la columna

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5-8

SERIES



2-3

CONSEJO

Mantén la apertura de las piernas y rueda sobre la espalda alta, nunca sobre el cuello.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

034 EL SELLO

1



Talones juntos

2



Espalda redonda

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en equilibrio con las plantas de los pies juntas y las rodillas abiertas. Sujeta los tobillos y mantén la espalda redondeada. Rueda hacia atrás hasta los hombros y regresa al equilibrio, realizando tres palmadas suaves con las plantas de los pies.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y músculos estabilizadores

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5-8

SERIES



2-3

CONSEJO

Conserva la forma redondeada y no permitas que la cabeza toque la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

035 EL CANGREJO

1



Rodillas hacia el pecho

2



Equilibrio al volver

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas cruzadas y sujeta los tobillos. Redondea la espalda y acerca las rodillas al pecho. Rueda hacia atrás hasta la parte alta de la espalda y regresa al equilibrio. Cambia el cruce de las piernas después de cada repetición.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y estabilizadores de la columna

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



4-6

SERIES



2-3

CONSEJO

Rueda de forma suave y progresiva; no uses impulso para levantarte ni cargues el peso sobre el cuello.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

036 EL BOOMERANG

1



Piernas juntas

2



Columna alargada

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con una pierna cruzada sobre la otra y alarga los brazos. Rueda hacia atrás levantando las piernas, cambia el cruce en el punto alto y regresa al equilibrio. Inclínate hacia adelante con control y alarga los brazos detrás del cuerpo antes de repetir.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera, espalda y piernas

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



3-5

SERIES



2

CONSEJO

Mantén la secuencia fluida sin colapsar la zona lumbar ni perder el control al regresar.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

037 EQUILIBRIO DE CONTROL

1



Peso sobre los hombros

2



Piernas opuestas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva las piernas. Lleva la pelvis por encima de los hombros con control y apoya los brazos firmemente. Extiende una pierna hacia la cabeza y la otra en dirección opuesta. Cambia lentamente sin cargar el peso sobre el cuello.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, isquiotibiales, glúteos y hombros

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



3-5 por lado

SERIES



2

CONSEJO

Trabaja con un recorrido cómodo y conserva la respiración; la estabilidad de los hombros es prioritaria.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

038 NAVAJA

1



Impulso desde el abdomen

2



Brazos firmes

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con los brazos al lado del cuerpo. Eleva las piernas y usa el abdomen para llevar la pelvis hacia arriba, extendiendo las piernas al techo. Regresa articulando la columna lentamente hasta apoyar la pelvis y las piernas.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, glúteos, isquiotibiales y hombros

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



4-6

SERIES



2-3

CONSEJO

No balancees el cuerpo ni dejes que el peso caiga sobre el cuello; baja vértebra por vértebra.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

039 PUENTE DE HOMBROS CON UNA PIERNA

1



Pelvis nivelada

2



Pie de apoyo firme

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Eleva la pelvis hasta formar una línea larga. Extiende una pierna en diagonal sin dejar que la pelvis se incline. Regresa el pie y cambia de lado con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, isquiotibiales
y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5-8 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

Reduce la altura de la pelvis si no puedes mantener ambos lados nivelados.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

040 PLANCHA LATERAL

1



Empuja el antebrazo

2



Caderas apiladas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado y apoya el antebrazo debajo del hombro. Flexiona las rodillas y mantén las caderas apiladas. Eleva la pelvis hasta formar una línea larga y extiende el brazo superior hacia el techo. Baja con control y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Oblicuos, hombros, glúteos medios y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



6-10

SERIES



2-3 por lado

CONSEJO

Mantén el hombro lejos de la oreja y evita dejar caer la cintura hacia la colchoneta.

