

EJERCICIOS DE PILATES MAT

041 PATADA LATERAL CON RODILLA FLEXIONADA

1



Pelvis apilada

2



Eleva desde la cadera

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas alargadas.
Flexiona la pierna superior y coloca el pie delante de la cadera.
Eleva la rodilla y luego alarga la pierna hacia el techo.
Flexiona para regresar y repite sin mover el torso.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos medios,
abductores, flexores
de cadera y oblicuos

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8-10 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

Mantén la pelvis inmóvil
y evita girar el tronco
para conseguir
más altura.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

042 TEASER CON UNA PIERNA

1



Columna alargada

2



Pierna activa

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con una pierna extendida y la otra flexionada. Exhala, eleva los brazos y enrolla el torso mientras elevas la pierna extendida. Encuentra el equilibrio y regresa al suelo con control. Cambia de pierna.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera, cuádriceps y espalda

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



3-5 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

Usa las manos detrás del muslo solo como ayuda y mantén el cuello relajado.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

043 TEASER CON PIERNAS ABIERTAS

1



Piernas largas

2



Equilibrio sobre los isquiones

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con los brazos detrás de la cabeza. Eleva el torso y las piernas hasta formar una V, separando las piernas de manera controlada. Mantén la espalda larga y los brazos paralelos al suelo. Regresa lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera, aductores y cuádriceps

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



4-6

SERIES



2-3

CONSEJO

Separa las piernas solo hasta conservar la pelvis estable y el pecho abierto.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

044 PLANCHA INVERTIDA

1



Empuja con las manos

2



Piernas activas

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y coloca las manos detrás de las caderas. Presiona las manos y los talones contra la colchoneta para elevar la pelvis.

Alarga el cuerpo en una línea, mantén el pecho abierto y baja con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Hombros, espalda, glúteos, isquiotibiales y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



15–25 segundos

SERIES



2–3

CONSEJO

Mantén los hombros lejos de las orejas y evita dejar caer la pelvis.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

045 PATADA DE PIERNA EN PLANCHA

1



Cuerpo en línea

2



Pelvis estable

¿CÓMO HACERLO?

Comienza en plancha con las manos bajo los hombros. Activa el abdomen y eleva una pierna desde la cadera sin arquear la espalda. Baja la pierna con control y cambia de lado manteniendo el cuerpo estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, hombros, glúteos y piernas

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



6-10 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

Eleva la pierna solo hasta mantener las caderas paralelas a la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

046 PATADA DE PIERNA EN PLANCHA INVERTIDA

1



Talones largos

2



Caderas niveladas

¿CÓMO HACERLO?

Adopta una plancha invertida con las piernas extendidas.
Empuja las manos y eleva la pelvis. Mantén una pierna alargada
mientras elevas la otra en diagonal desde la cadera.
Baja con control y alterna.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos, isquiotibiales,
hombros, espalda
y abdomen

NIVEL



Avanzado

REPETICIONES



5–8 por lado

SERIES



2

CONSEJO

Prioriza una pelvis estable
y una línea larga del cuerpo
antes que levantar
mucho la pierna.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

047 ELEVACIÓN LATERAL DE PELVIS

1



Cintura separada

2



Hombro estable

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado y apoya el antebrazo bajo el hombro.
Flexiona las rodillas y eleva la pelvis separando
la cintura de la colchoneta.

Mantén las caderas apiladas, respira y baja lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Oblicuos, glúteos medios,
hombros y abdomen

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



8-12 por lado

SERIES



2-3

CONSEJO

Empuja el antebrazo y
mantén el cuello largo;
no dejes que el hombro
se acerque a la oreja.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

048 PATADA LATERAL ARRODILLADA

1



Cadera sobre la rodilla

2



Pierna larga

¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate de lado con una mano apoyada bajo el hombro.
Extiende la pierna superior hacia un lado y alárgala desde la cadera.
Eleva y baja la pierna sin inclinar el torso.
Completa el lado y cambia.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Glúteos medios,
abductores, oblicuos
y hombros

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



8–12 por lado

SERIES



2–3

CONSEJO

Mantén el peso distribuido
entre la mano y la rodilla
de apoyo sin hundir
la cintura.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

049 CÍRCULO DE PIERNA ARRODILLADO

1



Círculo controlado

2



Tronco estable

¿CÓMO HACERLO?

Desde la posición arrodillada de lado, extiende una pierna lateralmente. Dibuja círculos pequeños con el pie sin mover la pelvis ni inclinar el torso. Invierte el sentido y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abductores, glúteos medios, oblicuos y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



6–8 por dirección

SERIES



2–3 por lado

CONSEJO

Reduce el círculo si pierdes el alineamiento entre hombros, caderas y rodilla de apoyo.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

050 BAJADA LATERAL DESDE RODILLAS



¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate con las rodillas juntas y el torso erguido. Extiende los brazos a los lados e inclina el cuerpo lateralmente desde la cintura hasta apoyar una mano. Regresa usando los oblicuos y repite hacia el otro lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Oblicuos, hombros, espalda y abdomen

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5–8 por lado

SERIES



2–3

CONSEJO

Mantén las caderas sobre las rodillas y evita girar el pecho hacia la colchoneta.

