

EJERCICIOS DE PILATES MAT

051

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA SENTADO

1



2



Abdomen hacia dentro



Cuello relajado

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y separadas cómodamente. Alarga los brazos al frente y crece desde la coronilla. Exhala mientras redondeas la espalda y llevas el torso hacia adelante entre las piernas. Inhala para regresar apilando la columna.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, espalda, isquiotibiales y aductores	 Principiante	 5-8	 2-3

CONSEJO



Busca longitud hacia adelante antes de bajar y mantén el movimiento articulado.



No colapses desde los hombros ni rebotes; evita forzar el estiramiento.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

052 BAJADA LATERAL DE PIERNAS



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas hacia el techo y los brazos abiertos. Lleva las piernas lentamente hacia un lado sin levantar el hombro contrario. Regresa al centro usando el abdomen y repite hacia el otro lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Oblicuos, abdomen y flexores de cadera	 Intermedio	 5–8 por lado	 2–3

CONSEJO

Reduce el recorrido para mantener ambos hombros conectados a la colchoneta.



053

LA SIERRA



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas abiertas y los brazos extendidos a los lados. Gira el torso hacia una pierna y lleva la mano contraria hacia el pie mientras la otra se alarga detrás de ti. Regresa al centro y alterna.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen oblicuo, músculos de la espalda, isquiotibiales y hombros



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES: 5–8 por lado



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén las caderas apoyadas y realiza la rotación desde la columna, no desde los brazos.

054

ESTIRAMIENTO DE COLUMNA HACIA DELANTE

1

Separa las
vértebras



2

Alcanza hacia
delante



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y los pies flexionados. Inhala para crecer y exhala mientras redondeas la columna hacia delante, llevando los brazos entre las piernas. Regresa apilando la columna lentamente.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Abdomen, músculos de la espalda, isquiotibiales y hombros



NIVEL: Principiante



REPETICIONES: 5–8



SERIES: 3



CONSEJO

Mantén las piernas activas y evita colapsar el pecho para alcanzar más lejos.

055 BALANCEO CON PIERNAS ABIERTAS

1



Mantén la forma de V

2



Regresa con control



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate en equilibrio con las rodillas flexionadas y las piernas abiertas. Redondea la columna y rueda hacia atrás hasta los hombros. Regresa al equilibrio sin apoyar los pies ni perder la forma.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

6-8



SERIES:

3



CONSEJO

Usa un recorrido pequeño y evita rodar sobre el cuello.

056 EL SELLO

1



Mantén el abdomen activo

2



Golpea suavemente los talones



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas abiertas y las plantas de los pies unidas. Sujeta los tobillos y redondea la columna. Rueda hacia atrás hasta los hombros, realiza tres golpes suaves con los talones y vuelve al equilibrio.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, flexores de cadera, músculos de la espalda y caderas



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

6–8



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén el cuello relajado y no ruedes sobre la cabeza.

057 SACACORCHOS



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas hacia el techo. Dibuja un círculo pequeño con ambas piernas sin levantar ni balancear la pelvis. Invierte la dirección después de varias repeticiones y mantén los hombros relajados.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, flexores de cadera, glúteos y músculos de la espalda



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

5-8 por dirección



SERIES:

3



CONSEJO

El círculo debe nacer en las caderas; evita mover las piernas con impulso.

058 RODAR HACIA ATRÁS



Articula la columna



Mantén los
hombros apoyados

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas. Lleva las piernas por encima de la cabeza y eleva la pelvis. Desciende la columna vértebra a vértebra hasta que las piernas queden en diagonal y regresa sin impulso.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, músculos de la espalda, glúteos e isquiotibiales



NIVEL: Avanzado



REPETICIONES: 3-5



SERIES: 2-3



CONSEJO

No cargues el peso sobre el cuello; detén el ejercicio si pierdes el apoyo estable de los hombros.

059

NAVAJA



Eleva desde
el centro



Articula
al bajar

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas hacia el techo. Eleva la pelvis y lleva las piernas por encima de la cabeza. Desde allí, alarga las piernas hacia arriba y desciende la columna lentamente hasta volver a la colchoneta.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Abdomen, glúteos, isquiotibiales y músculos de la espalda



NIVEL: Avanzado



REPETICIONES: 3-5



SERIES: 2-3



CONSEJO

Mueve la columna de forma progresiva y evita cargar el peso sobre el cuello.

060 BUMERÁN



Mantén el impulso controlado



Termina en equilibrio

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con una pierna cruzada sobre la otra y mantén el equilibrio. Rueda hacia atrás llevando las piernas por encima de la cabeza. Regresa hacia delante, cambia la posición de las piernas y termina en equilibrio con los brazos al frente.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Abdomen, músculos de la espalda, glúteos y piernas



NIVEL: Avanzado



REPETICIONES: 3–5 por lado



SERIES: 2–3



CONSEJO

Realiza una versión más pequeña si no puedes controlar la transición entre las posiciones.