

EJERCICIOS DE PILATES MAT

061

THE HUNDRED

1



2



Mantén las costillas conectadas

Mueve los brazos con control

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y lleva las piernas a posición de mesa. Eleva la cabeza y la parte alta de la espalda, extiende las piernas en diagonal y alarga los brazos junto al cuerpo. Realiza pequeños pulsos con los brazos mientras inhalas durante cinco pulsos y exhalas durante cinco. Mantén el abdomen activo y repite.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Abdomen, flexores de cadera y brazos

NIVEL



Intermedio

REPETICIONES



5 ciclos de respiración

SERIES



3-5

CONSEJO



Elige una diagonal que te permita mantener la zona lumbar estable y la respiración fluida.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

062 ROLL UP

1



» Articula la columna

» Mantén las piernas pesadas

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas extendidas y los pies juntos. Lleva los brazos hacia el techo. Exhala y despega la cabeza, los hombros y la espalda del suelo, articulando la columna hasta sentarte. Inhala arriba y exhala para regresar lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

6-8



SERIES

3



CONSEJO

Evita impulsarte con los brazos; inicia el movimiento desde el abdomen y baja vértebra por vértebra.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

063 ROLL OVER

1



» Apoya los hombros

» No cargues el cuello

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con los brazos a los lados y las piernas juntas hacia el techo. Activa el abdomen y lleva las piernas por encima de la cabeza, elevando la pelvis de forma controlada.

Abre ligeramente las piernas, descende la columna y regresa las piernas al frente sin perder el control.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda

NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

3-5



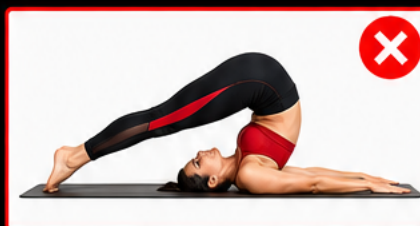
SERIES

2-3



CONSEJO

Realiza el movimiento solo con control y mantén el peso distribuido en hombros y parte alta de la espalda.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

064 SINGLE LEG STRETCH

1



» Mantén la pelvis estable

» Alarga la pierna

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y eleva la cabeza y la parte alta de la espalda. Lleva una rodilla hacia el pecho mientras extiendes la otra pierna en diagonal. Cambia de pierna de forma fluida, manteniendo el abdomen activo y la pelvis estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y cuádriceps

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

10-12 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Acerca la rodilla sin elevar los hombros y extiende la otra pierna solo hasta donde puedas estabilizar la espalda.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

065 DOUBLE LEG STRETCH

1



» Expande desde el centro

» Controla el regreso

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba, eleva la cabeza y la parte alta de la espalda y lleva las rodillas al pecho. Extiende brazos y piernas simultáneamente en diagonal sin perder la conexión abdominal. Haz un círculo con los brazos y regresa las rodillas al pecho.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y hombros

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la espalda estable y reduce la amplitud si las costillas se abren o la zona lumbar se arquea.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

066 SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH

1



» Piernas largas

» Hombros lejos de las orejas

2



¿CÓMO HACERLO?

Eleva la cabeza y la parte alta de la espalda.

Lleva una pierna hacia el techo y alarga la otra en diagonal.

Cambia las piernas manteniendo el torso estable.

Puedes acercar suavemente la pierna elevada hacia ti sin tirar de ella.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera e isquiotibiales

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Prioriza la estabilidad del tronco y evita empujar la cabeza hacia adelante con las manos.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

067 DOUBLE STRAIGHT LEG STRETCH

1



» Mantén las piernas unidas

» Protege la zona lumbar

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba, coloca las manos detrás de la cabeza y eleva la parte alta del torso. Extiende las piernas hacia el techo y bájalas lentamente en diagonal. Regresa las piernas utilizando el abdomen, sin despegar la zona lumbar del suelo.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y cuádriceps

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10



SERIES

3



CONSEJO

No bajes las piernas más allá del punto en que puedas mantener la pelvis neutral.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

068 CRISS CROSS

1



» Rota desde las costillas

» Mantén los codos abiertos

2



¿CÓMO HACERLO?

Eleva la cabeza y la parte alta de la espalda con las manos detrás de la cabeza. Lleva una rodilla hacia el pecho y extiende la otra pierna.

Gira el torso hacia la rodilla flexionada y cambia de lado de forma controlada, sin tirar del cuello.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen oblicuo, recto abdominal y flexores de cadera

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Busca una rotación amplia del torso, no un movimiento de codo hacia la rodilla.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

069 SPINE STRETCH FORWARD

1



» Crece antes de flexionar

» Mantén los talones activos

2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y separadas al ancho de la colchoneta. Alarga la columna y extiende los brazos al frente. Exhala y flexiona la columna hacia adelante, llevando la cabeza entre los brazos. Inhala para volver a crecer y sentarte erguida.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, músculos de la espalda e isquiotibiales

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

6-8



SERIES

3



CONSEJO

Mantén las piernas activas y evita colapsar el pecho durante la flexión.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

070 SAW

1



» Rota antes de flexionar

» Alcanza sin colapsar

2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas separadas y los brazos abiertos a los lados. Rota el torso hacia una pierna. Exhala y flexiona hacia ella, llevando la mano contraria hacia el pie mientras el otro brazo se alarga detrás. Regresa al centro y alterna.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen oblicuo, músculos de la espalda e isquiotibiales

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

5 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén ambos isquiones apoyados y prioriza la rotación controlada antes de buscar amplitud.

