

EJERCICIOS DE PILATES MAT

071 SWAN PREP



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las piernas extendidas y las manos debajo de los hombros. Activa el abdomen y alarga la columna. Presiona suavemente las manos para elevar el pecho sin despegar la pelvis. Regresa con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS:	NIVEL:	REPETICIONES:	SERIES:
 Músculos de la espalda, hombros y abdomen	 Principiante	 6-8	 3

CONSEJO



Eleva el pecho solo hasta donde puedas mantener el cuello largo y la zona lumbar cómoda.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

072 SINGLE LEG KICK

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y apóyate sobre los antebrazos. Extiende las piernas y activa el abdomen. Flexiona una rodilla llevando el talón hacia los glúteos sin mover la pelvis. Estira la pierna y alterna el lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS:



Isquiotibiales, glúteos
y músculos de la espalda

NIVEL:



Principiante

REPETICIONES:



8–10 por lado

SERIES:



3

CONSEJO



Mantén la pelvis pesada
y evita levantar la rodilla
del suelo.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

073 DOUBLE LEG KICK

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las manos unidas detrás de la espalda. Gira la cabeza hacia un lado. Flexiona ambas rodillas llevando los talones hacia los glúteos y luego extiende las piernas mientras elevas suavemente el pecho. Alterna el lado de la cabeza.

MÚSCULOS TRABAJADOS:



Isquiotibiales, glúteos,
hombros y espalda

NIVEL:



Intermedio

REPETICIONES:



6-8

SERIES:



3

CONSEJO



El movimiento debe ser controlado; no fuerces la extensión de la espalda ni del cuello.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

074 SWIMMING

1



» Alcanza en direcciones opuestas

» Mantén el abdomen activo

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con brazos y piernas extendidos. Activa el abdomen y eleva ligeramente un brazo y la pierna contraria. Cambia de lado alternando brazos y piernas con un ritmo controlado, sin balancear la pelvis.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Músculos de la espalda, glúteos, hombros y abdomen

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

20–30 alternancias



SERIES

3



CONSEJO

Piensa en alargar las extremidades, no en elevarlas demasiado.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

075 SIDE KICK FRONT AND BACK

1



» Mantén las caderas apiladas

» Mueve la pierna desde la cadera

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas y el abdomen activo. Eleva ligeramente la pierna superior. Llévala hacia delante con el pie flexionado y hacia atrás con el pie alargado, sin mover la pelvis ni el torso.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos, abductores, flexores de cadera y abdomen

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

8-10 por dirección



SERIES

3



CONSEJO

Usa un recorrido moderado y evita balancear la pierna para ganar amplitud.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

076 SIDE LEG CIRCLES

1



» Círculos pequeños

» Mantén el tronco quieto

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas. Eleva la pierna superior a la altura de la cadera y realiza círculos pequeños hacia delante y hacia atrás. Mantén la pelvis apilada y el abdomen activo.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores y abdomen

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

8–10 círculos por dirección



SERIES

3



CONSEJO

La calidad del círculo es más importante que su tamaño; mantén la cintura alejada de la colchoneta.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

077 TEASER PREP

1



» Eleva desde el abdomen

» Mantén la columna larga

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los brazos al frente.

Exhala y eleva la cabeza, el torso y los pies hasta equilibrarte con las rodillas flexionadas. Inhala arriba y regresa lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

5-8



SERIES

3



CONSEJO

Mantén las rodillas flexionadas y la espalda larga para controlar el equilibrio sin impulso.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

078 OPEN LEG ROCKER



» Mantén la curva de la columna

» Controla el balanceo



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y sujeta suavemente la parte posterior de los muslos. Eleva los pies y extiende las piernas en una V cómoda. Rueda hacia atrás hasta los hombros y regresa al equilibrio sin apoyar los pies.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

6-8



SERIES

3



CONSEJO

Rueda sobre la espalda alta y no sobre el cuello; conserva la forma de V durante todo el movimiento.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

079 SPINE TWIST

1



» Crece antes de girar

» Mantén las piernas activas



2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y los brazos abiertos a los lados. Alarga la columna y rota el torso hacia un lado en dos pulsos suaves. Regresa al centro y alterna, manteniendo la pelvis estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen oblicuo, músculos de la espalda y hombros

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

3 pulsos por lado



SERIES

3



CONSEJO

Gira desde la caja torácica y evita que las piernas se separen o que los hombros se eleven.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

080 MERMAID

1



» Alarga ambos lados

» Mantén las caderas apoyadas

2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate de lado con las piernas dobladas en una posición cómoda.

Apoya una mano en la colchoneta y eleva el brazo contrario.

Inclina el torso hacia el lado de apoyo creando una curva larga.

Regresa y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos,
músculos de la
espalda, hombros
y caderas

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

4-6 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Reduce la amplitud si una cadera se despega o si pierdes la sensación de alargamiento.

