

EJERCICIOS DE PILATES MAT

081 ROLLING LIKE A BALL



» Mantén la forma redonda

» Rueda sobre la espalda alta



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y sujeta suavemente la parte posterior de los muslos. Equilibra los pies y redondea la columna. Rueda hacia atrás hasta los hombros y vuelve al punto de equilibrio sin apoyar los pies.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, músculos de la espalda y flexores de cadera

NIVEL

Principiante



REPETICIONES

6-8



SERIES

3



CONSEJO

Mantén la mirada hacia el abdomen y evita rodar sobre el cuello.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

082 SEAL

1



» Mantén los pies conectados

» Controla el regreso

2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas abiertas. Pasa los brazos entre las piernas y sujeta los tobillos. Equilibra el cuerpo, rueda hacia atrás y regresa al equilibrio sin apoyar los pies.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, músculos de la espalda y caderas

NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

6-8



SERIES:

3



CONSEJO

Mantén la columna redondeada y realiza el balanceo con un ritmo suave y controlado.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

083 CORKSCREW



» Mantén los
hombros pesados

» Mueve desde
el centro

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas hacia el techo.
Activa el abdomen y dibuja un círculo con las piernas,
llevando ambas hacia un lado, abajo y de regreso al centro.
Alterna la dirección.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, flexores
de cadera y músculos
de la espalda

NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

5-8 por dirección



SERIES:

3



CONSEJO

Haz círculos pequeños si
la pelvis se mueve o si
pierdes la estabilidad
lumbar.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

084 JACKKNIFE



» Articula la columna

» No cargues el cuello

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas hacia el techo. Lleva las piernas por encima de la cabeza y eleva la pelvis. Extiende las piernas hacia el techo y desciende la columna lentamente hasta regresar al suelo.

MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda

NIVEL:

Avanzado



REPETICIONES:

3-5



SERIES:

2-3



CONSEJO

Mantén el peso en los hombros y la parte alta de la espalda, nunca sobre el cuello.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

085 PILATES PUSH-UP

1



» Articula la columna

» Mantén el abdomen activo

2



¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie y lleva los brazos hacia el techo.
Flexiona la columna para colocar las manos en la colchoneta
y camina con ellas hasta una plancha.
Flexiona los codos para realizar una flexión y regresa
caminando hasta ponerte de pie.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Pecho, tríceps,
hombros,
abdomen y
espalda

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

3-5



SERIES

3



CONSEJO

Modifica la flexión apoyando las rodillas si no puedes mantener el cuerpo alineado.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

086 LEG PULL FRONT



- » Empuja la colchoneta
- » Mantén las caderas niveladas



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y las manos detrás de los hombros. Presiona las manos y los talones para elevar la pelvis. Eleva una pierna sin girar la cadera, bájala y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, brazos, abdomen, glúteos e isquiotibiales

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

3-5 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el pecho abierto y evita hundir los hombros mientras sostienes la pelvis.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

087 LEG PULL BACK

1



» Alarga desde los talones

» Estabiliza los hombros

2



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en una plancha invertida con las manos detrás de los hombros y las piernas extendidas.

Eleva una pierna sin perder la alineación del cuerpo.

Baja con control y alterna la pierna.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Hombros, brazos, abdomen, glúteos e isquiotibiales

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

3-5 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Si las muñecas se sienten incómodas, reduce el tiempo de sostén y prioriza la alineación.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

088 SIDE BEND

1



» Empuja con la mano de apoyo

» Mantén las piernas juntas

2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate de lado con una mano debajo del hombro y las piernas extendidas. Presiona la mano y eleva las caderas, formando una línea larga con el cuerpo. Regresa lentamente y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Oblicuos, hombros, brazos y caderas

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

3-5 por lado



SERIES

3



CONSEJO

Mantén el hombro alejado de la oreja y evita dejar caer la cadera durante el apoyo.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

089 KNEELING SIDE KICK



» Mantén la pelvis estable

» Alarga la pierna



¿CÓMO HACERLO?

Colócate de rodillas y apoya una mano en la colchoneta. Extiende la otra pierna hacia un lado a la altura de la cadera. Eleva y baja la pierna con control, manteniendo el torso estable. Cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Glúteos medios, abductores, oblicuos y hombros

NIVEL

Intermedio



REPETICIONES

8-10 por lado



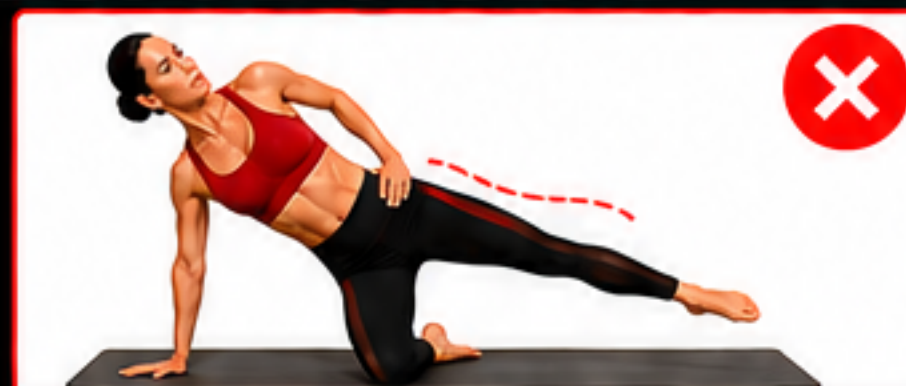
SERIES

3



CONSEJO

No inclines el torso para levantar la pierna; busca estabilidad antes que altura.



EJERCICIOS DE PILATES MAT

090 BOOMERANG

1



Controla
cada fase



Mantén la
columna larga

2



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas cruzadas y extendidas al frente.
Rueda hacia atrás elevando las piernas, cambia el cruce y regresa al equilibrio.
Inclínate hacia delante con los brazos alargados
y vuelve a sentarte erguida.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, flexores
de cadera, músculos
de la espalda e
isquiotibiales

NIVEL

Avanzado



REPETICIONES

3-5



SERIES

2-3



CONSEJO

Reduce el recorrido
y evita impulsarte
si no puedes mantener
la secuencia
controlada.

