

101 STANDING ROLL DOWN

1

De pie con pies paralelos, brazos relajados y columna alargada.



2

Torso flexionado hacia delante con cabeza y brazos relajados, rodillas suaves.



Relaja el cuello



Articula la columna

¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie con los pies paralelos. Inhala para crecer y exhala mientras flexionas la cabeza, el cuello y la columna hacia delante. Deja caer los brazos y vuelve a subir articulando la espalda lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, músculos de la espalda e isquiotibiales	 Principiante	 5-8	 3



CONSEJO

Distribuye el peso en ambos pies y evita bloquear las rodillas.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

102 CAT STRETCH



LLAMADA TÉCNICA 1:
“Empuja la colchoneta”



LLAMADA TÉCNICA 2:
“Mueve la columna”



¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia con la espalda neutral. Exhala y redondea la columna llevando el ombligo hacia dentro. Inhala para regresar y alargar la espalda sin hundir los hombros.



MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen, músculos de la espalda, hombros y caderas



NIVEL

Principiante



REPETICIONES

6–8



SERIES

3



CONSEJO: Mueve la columna de forma progresiva y conserva el peso repartido entre manos y rodillas.

103 PLANK TO PIKE

1



2



Mantén los brazos fuertes



Eleva desde el abdomen

¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha con las manos bajo los hombros. Activa el abdomen y eleva las caderas hacia el techo formando una V invertida. Regresa a la plancha sin dejar caer la pelvis.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen, hombros, brazos, glúteos e isquiotibiales	 Intermedio	 6-10	 3



CONSEJO

Mueve el cuerpo como una unidad y evita colapsar la zona lumbar.

104 STANDING LEG BALANCE



¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie y transfiere el peso a una pierna. Inclina ligeramente el torso mientras extiendes la pierna libre hacia atrás. Regresa a la vertical con control y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Glúteos, isquiotibiales, abdomen y músculos de los pies	 Intermedio	 6–8 por lado	 3



CONSEJO

Usa una amplitud que te permita mantener la pelvis estable y la mirada fija.

105 STANDING SIDE LEG LIFT



Mantén el torso quieto



Eleva desde la cadera

¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie y apoya una mano si lo necesitas. Eleva la pierna libre hacia un lado sin inclinar el torso ni girar la pelvis. Baja lentamente y repite antes de cambiar de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Glúteos medios, abductores, abdomen y músculos de apoyo	 Principiante	 10–12 por lado	 3



CONSEJO

Eleva la pierna solo hasta donde puedas mantener el pie de apoyo estable.

106 KNEELING BACK KICK

1



2

**EMPUJA CON
LAS MANOS****MANTÉN LA
PELVIS ESTABLE**

¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia con las manos bajo los hombros. Extiende una pierna hacia atrás y elévala unos centímetros sin girar la pelvis. Baja con control y cambia de lado.

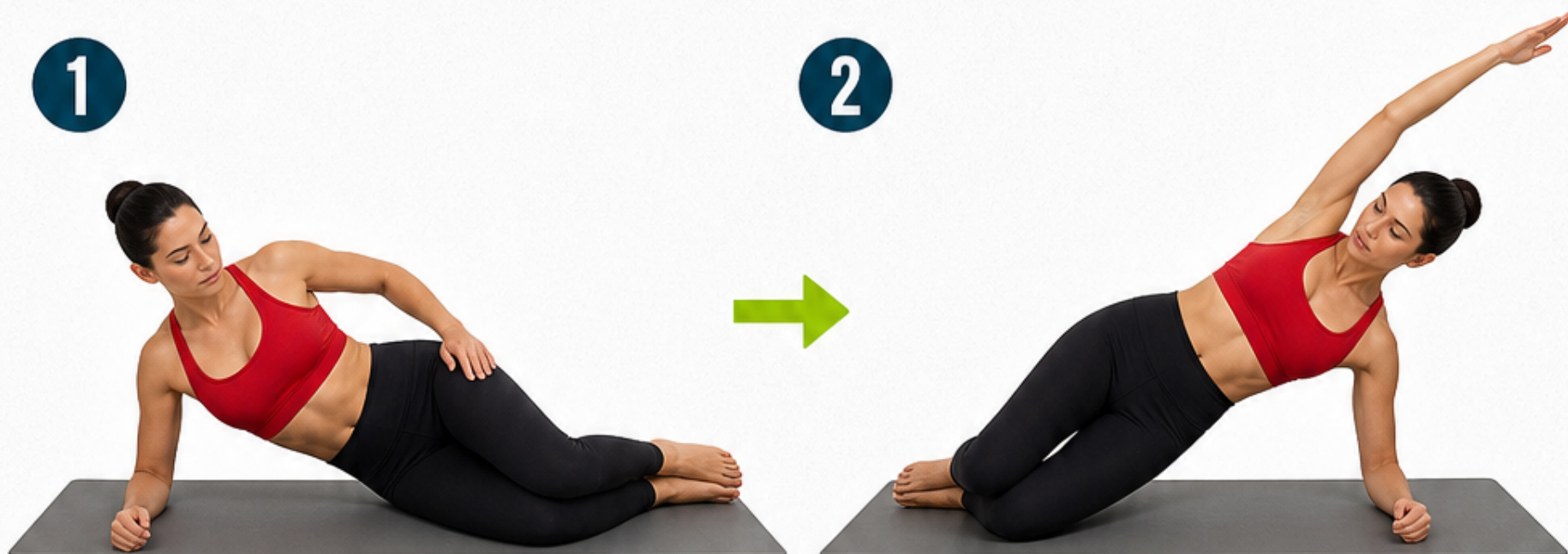
MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Glúteos, isquiotibiales, abdomen y hombros	 Principiante	 10-12 por lado	3



CONSEJO

Alarga la pierna hacia atrás antes de elevarla y evita comprimir la zona lumbar.

107 SIDE PLANK PREP.



Empuja el antebrazo



Mantén las caderas alineadas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado y apoya el antebrazo debajo del hombro. Flexiona las rodillas y eleva las caderas formando una línea desde los hombros hasta las rodillas. Regresa lentamente y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Oblicuos, hombros, brazos y glúteos medios	 Principiante	 5–8 por lado	 3



CONSEJO: Mantén el hombro lejos de la oreja y no dejes que el pecho gire hacia el suelo.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

108 | PRONE LEG LIFT

1



2



Alarga la pierna



Mantén la pelvis apoyada

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con la frente sobre las manos. Alarga una pierna hacia atrás y elévala ligeramente sin girar la pelvis. Baja con control y alterna las piernas.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Glúteos, isquiotibiales, músculos de la espalda y abdomen	 Principiante	 10–12 por lado	 3



CONSEJO

Evita levantar la pierna desde la zona lumbar; inicia el movimiento desde la cadera.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

109 DART

1



2



Alarga el cuello



Abre el pecho

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con los brazos junto al cuerpo.

Activa el abdomen y alarga las piernas.

Eleva suavemente el pecho y los brazos sin comprimir la zona lumbar. Baja con control y repite.

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



CONSEJO

Piensa en alargar el cuerpo en dos direcciones en lugar de elevarlo demasiado.

110 BREASTSTROKE PREP.



**MANTÉN LA
PELVIS PESADA**



**ALCANZA
HACIA DELANTE**

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las manos debajo de los hombros. Activa el abdomen y eleva el pecho. Extiende los brazos hacia delante y vuelve a llevarlos a los lados mientras mantienes las piernas largas.

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



CONSEJO:

Conserva el cuello largo y detén el movimiento antes de que la zona lumbar se comprima.