

111 PELVIC CURL

1



Posición 1: Acostada boca arriba con rodillas flexionadas, pies apoyados y pelvis neutral.

2



Posición 2: Pelvis elevada mientras la columna se articula vértebra por vértebra.



LLAMADA TÉCNICA 1
“Presiona los pies”



LLAMADA TÉCNICA 2
“Articula la columna”

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies paralelos. Exhala y realiza una ligera retroversión de la pelvis. Eleva la columna de forma progresiva hasta apoyar el peso en los hombros y baja lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Glúteos, isquiotibiales, abdomen y músculos de la espalda	 Principiante	 8-10	 3



CONSEJO

Mantén las rodillas alineadas con las caderas y evita empujar con el cuello.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

112 — AB PREP.

1



2



Relaja el cuello



Eleva desde el abdomen

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca las manos detrás de la cabeza y exhala para elevar la cabeza y la parte alta de la espalda. Inhala abajo y repite sin tirar del cuello.

MÚSCULOS TRABAJADOS



Recto abdominal, oblicuos y flexores de cadera

NIVEL



Principiante

REPETICIONES



8-12

SERIES



3



CONSEJO

Mantén los codos abiertos y conserva la barbilla ligeramente alejada del pecho.

113 ABDOMINAL CURL WITH ROTATION

1



2



**ROTA LAS
COSTILLAS**



**MANTÉN LA
PELVIS QUIETA**

¿CÓMO HACERLO?

Eleva la cabeza y los hombros desde una posición acostada. Rota el torso hacia un lado sin mover la pelvis y regresa al centro. Alterna la rotación manteniendo los codos abiertos.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen oblicuo, recto abdominal y flexores de cadera	 Principiante	 8-10 por lado	 3



CONSEJO

Busca que el hombro se acerque a la rodilla, no que el codo se mueva por sí solo.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

114 ROLL BACK



“MANTÉN LA CURVA”



“MUEVE DESDE EL ABDOMEN”

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Sujeta suavemente los muslos y redondea la columna. Inclínate hacia atrás hasta un punto que puedas controlar y regresa a la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda	Principiante	6–8	3

CONSEJO

No colapses el pecho; conserva la forma redonda de la columna durante todo el recorrido.

115 HALF ROLL BACK



LLAMADA TÉCNICA 1
Alarga la columna



LLAMADA TÉCNICA 2
Controla el regreso

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y los brazos al frente. Exhala y lleva el ombligo hacia la columna mientras descienes hasta la mitad del recorrido. Inhala para regresar manteniendo la pelvis estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda	Principiante	8-10	3



CONSEJO

Mantén los pies apoyados sin tirar de ellos hacia el cuerpo.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

116 LEG PULL SIDE



EMPUJA LA COLCHONETA



MANTÉN LA CINTURA LARGA

¿CÓMO HACERLO?

Colócate de lado con una mano debajo del hombro y las piernas extendidas. Eleva las caderas y alarga el cuerpo. Eleva la pierna superior unos centímetros y bájala antes de descender. Cambia de lado.

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



CONSEJO

Mantén el hombro estable y evita dejar caer la cadera hacia la colchoneta.

117 KNEELING SIDE LEG LIFT



Alarga la pierna



Mantén el torso erguido

¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate y extiende una pierna hacia un lado. Mantén el abdomen activo y eleva la pierna lateralmente sin inclinar el torso.

Baja con control y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Glúteos medios, abductores, oblicuos y caderas	 Principiante	 8-12 por lado	 3



CONSEJO

Apoya la mano en la cadera para comprobar que la pelvis no se desplaza.

118 SIDE PLANK LEG LIFT

1



2



EMPUJA EL ANTEBRAZO



MANTÉN LAS PIERNAS LARGAS

¿CÓMO HACERLO?

Colócate en plancha lateral con el antebrazo debajo del hombro.
Eleva la pierna superior sin girar la pelvis.
Baja lentamente, repite y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Oblicuos, hombros, glúteos medios y abductores	 Avanzado	 5-8 por lado	 3



CONSEJO

Modifica apoyando la rodilla inferior
si no puedes mantener la alineación.

119 PRONE ARM REACH

1



2



Alcanza lejos



Mantén las costillas conectadas

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con los brazos extendidos al frente. Activa el abdomen y eleva ligeramente un brazo mientras lo alargas hacia delante. Baja y alterna sin mover la pelvis.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Músculos de la espalda, hombros, brazos y abdomen	 Principiante	 8–10 por lado	 3



CONSEJO: Mantén el cuello alineado con la columna y evita encoger los hombros.

120 PILATES SQUAT



✓ Siente el peso en los pies

✓ Mantén el pecho abierto

¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie con los pies paralelos. Lleva las caderas hacia atrás y flexiona las rodillas mientras mantienes el torso largo. Presiona el suelo para volver a la posición inicial.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y abdomen	Principiante	10–15	3



CONSEJO

Mantén las rodillas alineadas con los pies y no permitas que se cierren hacia dentro.