

121 SINGLE LEG CIRCLES



Mantén la pelvis pesada



Dibuja desde la cadera

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con una pierna hacia el techo y la otra extendida. Realiza círculos pequeños con la pierna elevada sin mover la pelvis. Invierte la dirección y cambia de lado.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Abdomen,
flexores de cadera
y glúteos

NIVEL

Principiante

REPETICIONES

5–8 por dirección

SERIES

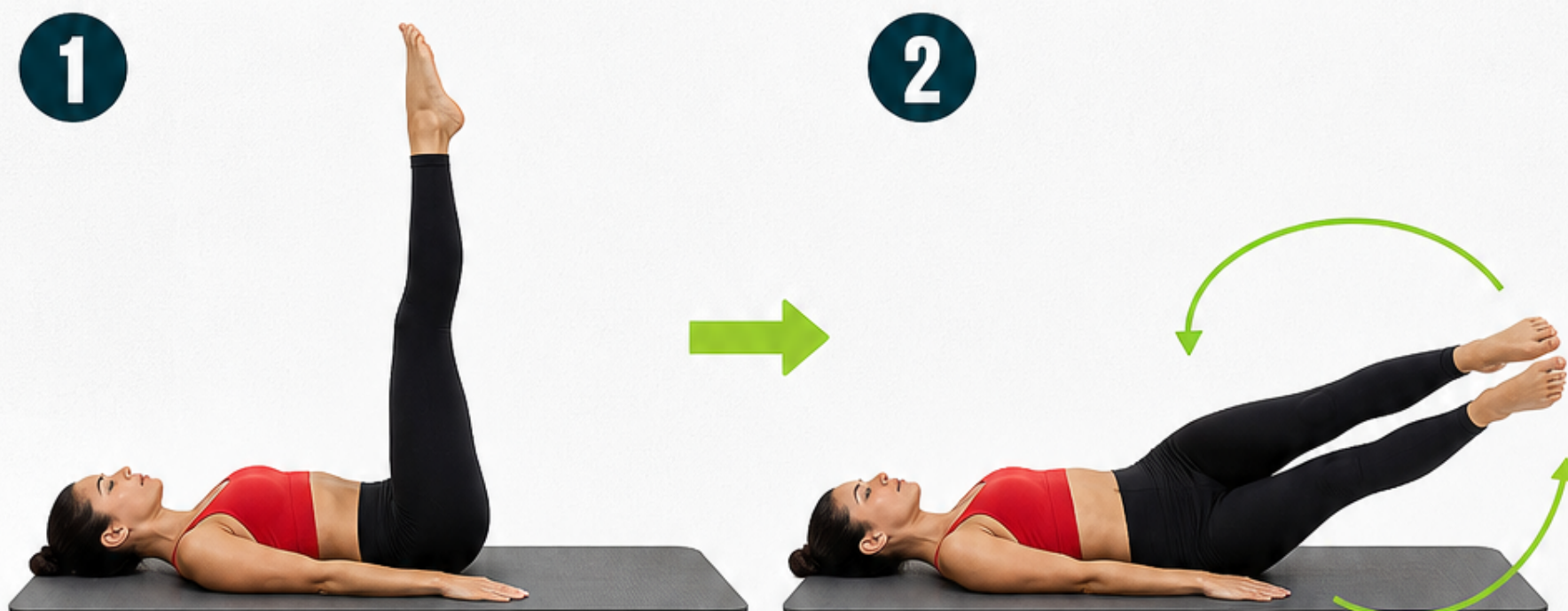
3



CONSEJO

Reduce el tamaño del círculo si la pelvis se balancea o si la zona lumbar se arquea.

122 DOUBLE LEG CIRCLES



Mantén las piernas unidas



Controla la pelvis

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las piernas juntas hacia el techo. Dibuja círculos pequeños con ambas piernas, manteniendo el abdomen activo. Cambia la dirección después de varias repeticiones.

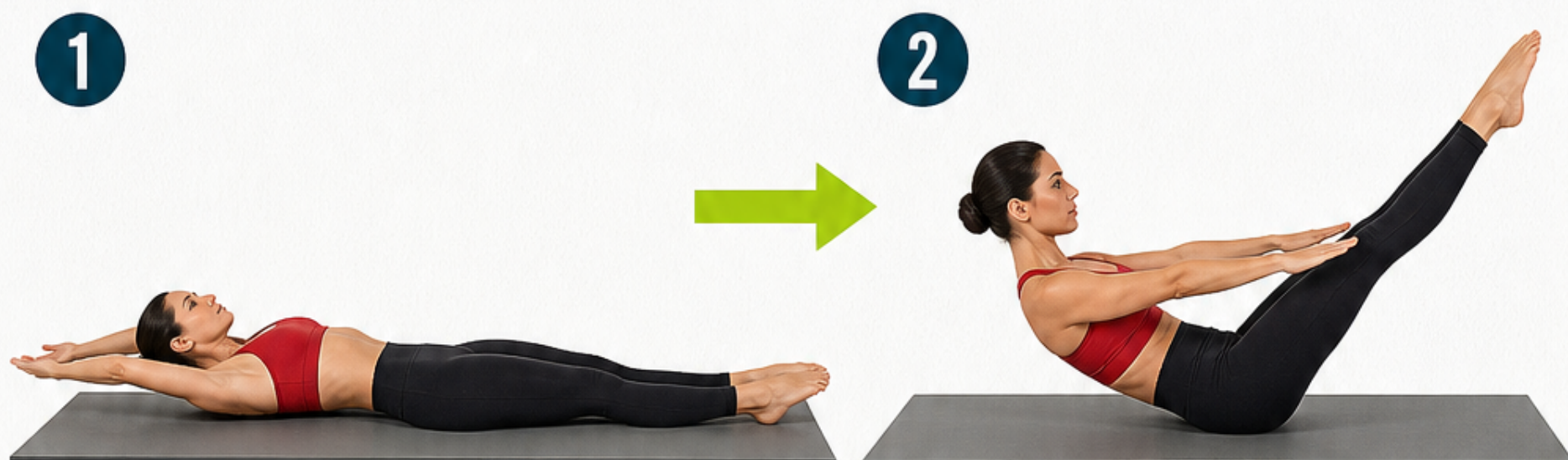
MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Abdomen, flexores de cadera, glúteos y músculos de la espalda	Intermedio	5-8 por dirección	3



CONSEJO

Haz círculos pequeños y conserva los hombros relajados contra la colchoneta.

123 TEASER



Eleva desde el centro



Mantén la columna larga

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con los brazos detrás de la cabeza. Exhala y eleva el torso y las piernas al mismo tiempo hasta formar una V. Mantén el equilibrio y regresa lentamente sin impulso.

 MÚSCULOS TRABAJADOS	 NIVEL	 REPETICIONES	 SERIES
Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda	Avanzado	3-5	3



CONSEJO

Flexiona las rodillas para modificar el ejercicio y prioriza el control del descenso.

124 TEASER TWIST



Rota desde
las costillas



Mantén las
piernas quietas

¿CÓMO HACERLO?

Equilíbrate en posición de teaser con las piernas elevadas.

Mantén los brazos al frente y rota el torso hacia un lado.

Regresa al centro y alterna sin perder la forma de V.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen oblicuo, flexores de cadera y músculos de la espalda	 Avanzado	 3–5 por lado	 2–3



CONSEJO

Reduce la rotación si las piernas
descienden o si pierdes el equilibrio.

125 HIP TWIST



**Mantén el
pecho abierto**



**Gira desde
el abdomen**

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas juntas elevadas y las manos detrás de los hombros. Gira las piernas hacia un lado sin mover el torso. Regresa al centro y alterna con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Abdomen oblicuo, flexores de cadera y hombros	 Intermedio	 5–8 por lado	 3



CONSEJO:

Mantén los hombros lejos de las orejas y utiliza un recorrido pequeño.

126 SIDE BEND PREP.

1



2



“Empuja la colchoneta”



“Alarga el costado”

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate de lado con las rodillas flexionadas y una mano debajo del hombro. Presiona la mano y eleva las caderas manteniendo las rodillas apoyadas. 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 pecho abierto y evita colapsar el hombro de apoyo.

127 PUSH-UP PREP.



Posición 1:

En cuadrupedia con manos bajo los hombros y rodillas bajo las caderas.

Posición 2:

Cuerpo alargado hacia una plancha con rodillas apoyadas y abdomen activo.



Llamada técnica 1:
“Mantén el cuerpo alineado”



Llamada técnica 2:
“Empuja el suelo”

¿CÓMO HACERLO?

Comienza en cuadrupedia y camina las manos ligeramente hacia delante. Extiende las piernas hasta una plancha modificada con rodillas apoyadas. Flexiona los codos y vuelve a extenderlos con control.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
Pecho, tríceps, hombros y abdomen	Principiante	6–10	3



CONSEJO: Mantén los codos apuntando hacia atrás y no dejes caer la pelvis.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

128 LEG PULL PREP

1



2



PRESIONA LAS MANOS



ALARGA LOS TALONES

¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las piernas extendidas y las manos detrás de los hombros. Presiona las manos y los talones para elevar la pelvis. Mantén el cuerpo largo y baja lentamente.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Hombros, brazos, abdomen, glúteos e isquiotibiales	 Principiante	 5-8	 3



CONSEJO

Mantén los hombros estables y evita que la cabeza se desplace hacia atrás.

129 SWAN DIVE PREP.

1



Posición 1: Acostada boca abajo con manos debajo de los hombros y piernas extendidas.

2



Posición 2: Pecho elevado y brazos extendidos hacia delante mientras las piernas se alargan atrás.



LLAMADA TÉCNICA 1:
“Alcanza hacia delante”



LLAMADA TÉCNICA 2:
“Mantén la pelvis pesada”

¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo y activa el abdomen. Eleva el pecho con las manos, alarga los brazos hacia delante y regresa las manos debajo de los hombros. Mantén las piernas largas y la pelvis estable.

MÚSCULOS TRABAJADOS

Músculos de la espalda, hombros, glúteos y abdomen

NIVEL

Intermedio

REPETICIONES

5–8

SERIES

3



CONSEJO: Realiza una versión pequeña y controlada; no rebotes ni comprimas la zona lumbar.

EJERCICIOS DE PILATES MAT

130 ROLLING PLANK

1



2



EMPUJA LA COLCHONETA



MANTÉN LA PELVIS ESTABLE

¿CÓMO HACERLO?

Comienza en plancha alta con el abdomen activo. Gira el cuerpo hacia un lado elevando un brazo al techo. Regresa al centro y cambia de lado manteniendo las piernas largas.

MÚSCULOS TRABAJADOS	NIVEL	REPETICIONES	SERIES
 Oblicuos, hombros, brazos, abdomen y glúteos	 Intermedio	 4-6 por lado	 3



CONSEJO:

Separa los pies para ganar estabilidad y evita que las caderas se desplacen.