

## 131 SCAPULAR PUSH-UP



### ¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia con los brazos extendidos. Sin doblar los codos, deja que el pecho descienda ligeramente entre los hombros. Empuja la colchoneta para separar los omóplatos y repite.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:** Serrato anterior, hombros, brazos y abdomen



**NIVEL:** Principiante



**REPETICIONES:** 8-12



**SERIES:** 3



### CONSEJO

Realiza un recorrido pequeño y evita hundir la zona lumbar.



# EJERCICIOS DE PILATES MAT

# 132

## ALCANCE CONTRALATERAL EN CUADRUPEDIA



Alcanza en dos direcciones



Mantén la pelvis quieta

1



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Desde la cuadrupedia, extiende un brazo al frente y la pierna contraria hacia atrás. Mantén el abdomen activo y regresa las extremidades sin mover el torso. Alterna los lados.



### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, músculos de la espalda, glúteos y hombros



### NIVEL:

Principiante



### REPETICIONES:

6-8 por lado



### SERIES:

3



### CONSEJO

Extiende las extremidades solo hasta donde puedas mantener la espalda neutral.



## 133 EXTENSIÓN DE PIERNA EN CUADRUPEDIA

Alarga antes de elevar

Mantén las caderas niveladas



### ¿CÓMO HACERLO?

Colócate en cuadrupedia y extiende una pierna hacia atrás. Alárgala y elévala hasta la altura de la cadera sin arquear la espalda. Baja con control y cambia de lado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:** Glúteos, isquiotibiales, abdomen y hombros



**NIVEL:** Principiante



**REPETICIONES:** 8–12 por lado



**SERIES:** 3



### CONSEJO

Mantén la pelvis orientada al suelo y evita abrir la cadera.



# 134

## EXPANSIÓN DE PECHO DE RODILLAS

1

2

Mantén la  
pelvis estable

Abre el  
pecho

### ¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate con la columna alargada y los brazos al frente. Lleva los brazos hacia atrás mientras abres el pecho y mantienes la pelvis sobre las rodillas. Regresa lentamente.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros, brazos,  
músculos de la  
espalda y abdomen



#### NIVEL:

Principiante



#### REPETICIONES:

8-10



#### SERIES:

3



#### CONSEJO

Evita arquear la zona lumbar al llevar los brazos hacia atrás.



# 135 CÍRCULOS DE BRAZOS DE RODILLAS



### ¿CÓMO HACERLO?

Arrodíllate con la columna alargada y los brazos abiertos.  
Dibuja círculos pequeños hacia delante y luego hacia atrás.  
Mantén el abdomen activo y el torso estable.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Hombros, brazos, abdomen y músculos de la espalda



#### NIVEL:

Principiante



#### REPETICIONES:

8–10 por dirección



#### SERIES:

3



#### CONSEJO

Reduce el círculo si los hombros se elevan o si el torso comienza a balancearse.



# 136

## INCLINACIÓN DE CADERA DE PIE

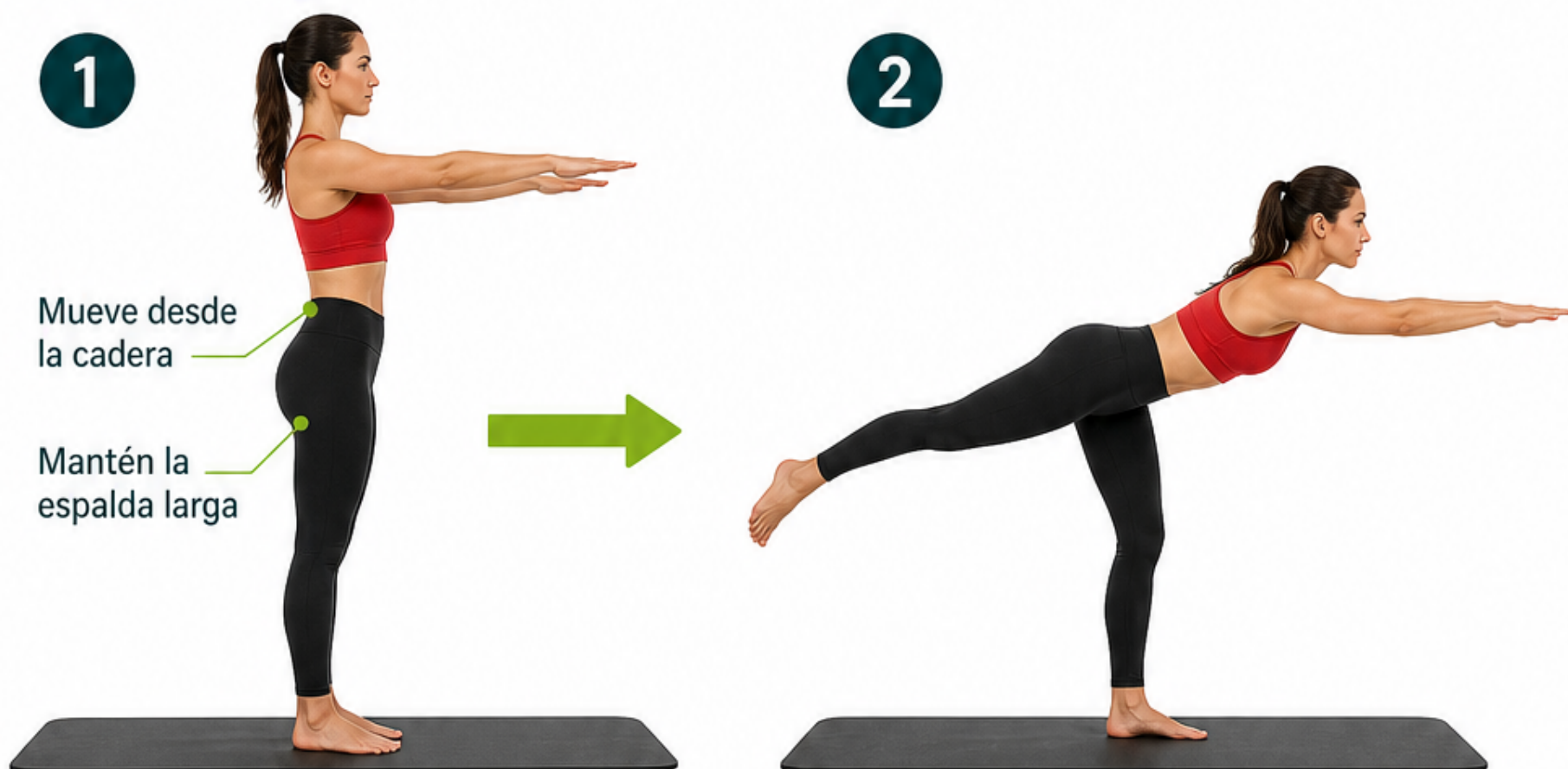
1

Mueve desde la cadera

Mantén la espalda larga



2



### ¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie con los pies paralelos. Inclina el torso hacia delante desde las caderas y extiende una pierna hacia atrás. Regresa a la vertical con control y cambia de lado.



### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, isquiotibiales, abdomen y músculos de la espalda



### NIVEL:

Principiante



### REPETICIONES:

6-8 por lado



### SERIES:

3



### CONSEJO

Mantén la pelvis cuadrada y flexiona ligeramente la rodilla de apoyo.



## 137

## FLEXIÓN LATERAL DE PIE



### ¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie con los pies paralelos. Eleva un brazo y alarga el costado mientras inclinas el torso hacia el lado contrario. Regresa al centro y alterna.



#### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Oblicuos, músculos de la espalda, hombros y abdomen



#### NIVEL:

Principiante



#### REPETICIONES:

5-8 por lado



#### SERIES:

3



### CONSEJO

Mantén ambos pies apoyados y evita inclinarte hacia delante o hacia atrás.



# 138 ROTACIÓN DE COLUMNA DE PIE



## ¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie con los brazos abiertos. Alarga la columna y rota el torso hacia un lado sin mover la pelvis. Regresa al centro y alterna con respiración fluida.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:** Abdomen oblicuo, músculos de la espalda y hombros



**NIVEL:** Principiante



**REPETICIONES:** 5–8 por lado



**SERIES:** 3



## CONSEJO

La rotación nace en las costillas; no fuerces el rango con los brazos.



# 139 PILATES LUNGE



### ¿CÓMO HACERLO?

Coloca un pie delante del otro. Flexiona ambas rodillas descendiendo verticalmente y mantén el torso largo. Empuja con el pie delantero para volver y cambia de lado.



### MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales y abdomen



**NIVEL:** Principiante



**REPETICIONES:** 8–10 por lado



**SERIES:** 3



### CONSEJO

Ajusta la distancia de los pies para que la rodilla delantera permanezca alineada.



## 140 LUNGE BALANCE



### ¿CÓMO HACERLO?

Desde una zancada, empuja con el pie delantero y aleva la pierna trasera. Inclina ligeramente el torso mientras extiendes los brazos al frente. Regresa con control y cambia de lado.



**MÚSCULOS TRABAJADOS:** Glúteos, isquiotibiales, abdomen y músculos de los pies



**NIVEL:** Intermedio



**REPETICIONES:** 5–8 por lado



**SERIES:** 3



### CONSEJO

Mantén la mirada fija y reduce el recorrido si pierdes el equilibrio.