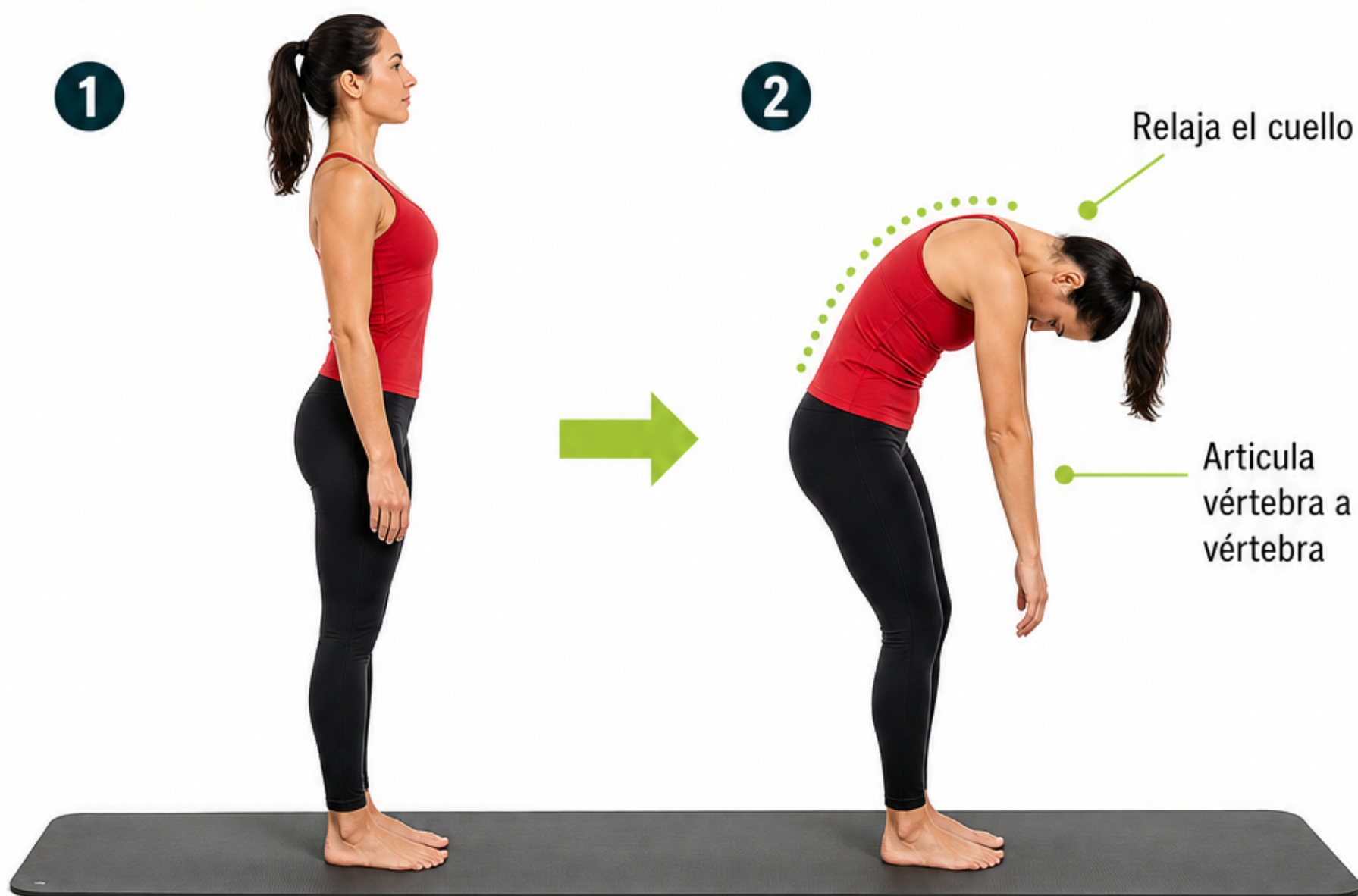


141 FLEXIÓN DE COLUMNA DE PIE



¿CÓMO HACERLO?

Ponte de pie con los pies paralelos. Lleva el mentón suavemente hacia el pecho y redondea la columna para bajar los brazos hacia el suelo. Regresa apilando la columna desde la pelvis hasta la cabeza.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, músculos de la espalda, glúteos e isquiotibiales



NIVEL:

Principiante



REPETICIONES:

6-8



SERIES:

3



CONSEJO

Baja solo hasta donde puedas mantener el movimiento controlado y una respiración fluida.

142

ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA



Mantén el
abdomen activo



Piernas largas
y controladas

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba y lleva una rodilla hacia el pecho mientras extiendes la otra pierna en diagonal. Cambia de pierna de forma fluida, manteniendo la pelvis estable y la respiración regular.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Abdomen, flexores de cadera y piernas



NIVEL: Principiante



REPETICIONES: 8-10 por lado



SERIES: 3



CONSEJO

No bajes la pierna extendida más de lo que puedas controlar sin arquear la espalda.

143

ESTIRAMIENTO DE DOS PIERNAS

1

2

Cierra las
costillas

Extiende sin
perder el control



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba con las rodillas hacia el pecho. Inspira para extender los brazos hacia atrás y las piernas en diagonal. Exhala para regresar al centro sin despegar la pelvis de la colchoneta.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, flexores de cadera y hombros



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

8-10



SERIES:

3



CONSEJO

El rango debe ser menor si la zona lumbar se separa de la colchoneta.

144 CRUCE ABDOMINAL

1



2



Gira desde
las costillas

Mantén la
pelvis estable



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca arriba, coloca las manos detrás de la cabeza y eleva suavemente los hombros. Rota el torso hacia una rodilla mientras extiendes la pierna contraria. Alterna los lados con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen oblicuo, abdomen profundo y flexores de cadera



NIVEL:
Intermedio



REPETICIONES:
8-10 por lado



SERIES:
3



CONSEJO

Evita tirar de la cabeza y mantén el movimiento suave, sin impulsos.

145 | PREPARACIÓN DEL TEASER



¿CÓMO HACERLO?

Siéntate con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Inclina el torso hacia atrás manteniendo la espalda larga. Si puedes, eleva una pierna o ambas sin perder el equilibrio y regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Abdomen, flexores de cadera y músculos de la espalda



NIVEL: Intermedio



REPETICIONES: 6–8



SERIES: 3



CONSEJO

Prioriza la longitud de la columna antes de elevar las piernas.

146

PREPARACIÓN DEL CISNE

1

2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con las manos cerca de los hombros. Alarga la columna y presiona suavemente las manos para elevar el pecho unos centímetros. Mantén la pelvis y las piernas pesadas y baja con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Músculos de la espalda, hombros, brazos y abdomen



NIVEL: Principiante



REPETICIONES: 6–8



SERIES: 3

**CONSEJO**

El movimiento es pequeño; no fuerces la extensión ni comprimas la zona lumbar.

147 NATACIÓN



Alarga en dos direcciones

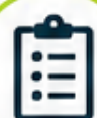


Mantén el abdomen activo

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate boca abajo con brazos extendidos al frente y piernas largas. Eleva ligeramente un brazo y la pierna contraria. Alterna los lados con un ritmo controlado, manteniendo el cuello largo.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Músculos de la espalda, glúteos, isquiotibiales y hombros



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

20-30 alternadas



SERIES:

3



CONSEJO

Levanta las extremidades solo unos centímetros y evita arquear la zona lumbar.

148 ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA



? ¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas y las caderas apiladas. Eleva la pierna superior sin mover la pelvis y bájala con control. Completa las repeticiones y cambia de lado.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Glúteos medios, abductores y músculos laterales del tronco



NIVEL: Principiante



REPETICIONES: 10–15 por lado



SERIES: 3



CONSEJO

Mantén el pie orientado al frente y evita balancear la pierna.

149 PATADA LATERAL



Mueve desde
la cadera



Mantén el
torso estable

1



2



¿CÓMO HACERLO?

Acuéstate de lado con las piernas extendidas y la columna larga. Lleva la pierna superior hacia delante con el pie flexionado y después hacia atrás con el pie alargado. Mantén la pelvis quieta y repite.



MÚSCULOS TRABAJADOS: Glúteos, flexores de cadera, isquiotibiales y abdomen lateral



NIVEL: Intermedio



REPETICIONES: 8–10 por dirección



SERIES: 3



CONSEJO

Usa un recorrido que puedas controlar sin inclinar el torso ni mover la pelvis.

150

PLANCHA DE PILATES

1



Empuja la colchoneta

2



Mantén el cuerpo largo



¿CÓMO HACERLO?

Comienza en cuadrupedia con las manos bajo los hombros. Extiende una pierna hacia atrás y después la otra si mantienes el abdomen activo. Conserva una línea larga desde la cabeza hasta los talones y regresa con control.



MÚSCULOS TRABAJADOS:

Abdomen, hombros, brazos, glúteos y piernas



NIVEL:

Intermedio



REPETICIONES:

5–8 respiraciones



SERIES:

3



CONSEJO

Si la espalda pierde su forma, vuelve a apoyar las rodillas y reduce la intensidad.