

017

MOVILIDAD DE CADERA



OBJETIVO

Mover la cadera con control y mantener estable la pelvis.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Reloj pélvico • Círculos de una pierna • Clam • Sirena	• Reloj pélvico • Círculos de una pierna • Clam • Sirena • Elevación lateral de pierna • Inner thigh lift	• Reloj pélvico • Círculos de una pierna • Clam • Sirena • Elevación lateral de pierna • Inner thigh lift • Side kick • Puente de hombros



SECUENCIA VISUAL

Reloj pélvico | Círculos de una pierna | Clam | Sirena | Elevación lateral de pierna | Inner thigh lift | Side kick | Puente de hombros



ORDEN DE LA SESIÓN

Reloj pélvico → Círculos de una pierna → Clam → Sirena → Elevación lateral de pierna → Inner thigh lift → Side kick → Puente de hombros



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Mantén el movimiento dentro de un rango cómodo y estable.



018

ESPALDA Y POSTURA



OBJETIVO

Fortalecer la espalda y organizar la postura durante la práctica.



NIVEL

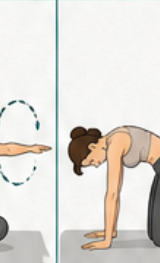
Principiante



DURACIÓN

15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Swan prep • Swimming prep • Círculos de brazos	• Respiración lateral • Swan prep • Swimming prep • Círculos de brazos • Gato y vaca • Estiramiento de columna	• Respiración lateral • Swan prep • Swimming prep • Círculos de brazos • Gato y vaca • Estiramiento de columna • Breaststroke prep • Child's pose

							
Respiración lateral	Swan prep	Swimming prep	Círculos de brazos	Gato y vaca	Estiramiento de columna	Breaststroke prep	Child's pose



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Swan prep → Swimming prep → Círculos de brazos → Gato y vaca → Estiramiento de columna → Breaststroke prep → Child's pose



NOTA PARA LA PRÁCTICA

Alarga la columna y evita buscar altura a costa de la zona lumbar.



019

MOVILIDAD TORÁCICA



OBJETIVO

Mejorar la rotación y la movilidad de la parte alta de la columna.



NIVEL

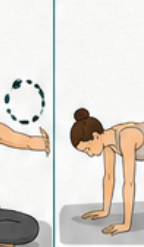
Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Respiración lateral • Rotación de columna • Saw • Sirena	• Respiración lateral • Rotación de columna • Saw • Sirena • Círculos de brazos • Gato y vaca	• Respiración lateral • Rotación de columna • Saw • Sirena • Círculos de brazos • Gato y vaca • Estiramiento de columna • Relajación final

							
Respiración lateral	Rotación de columna	Saw	Sirena	Círculos de brazos	Gato y vaca	Estiramiento de columna	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Rotación de columna → Saw → Sirena → Círculos de brazos → Gato y vaca → Estiramiento de columna → Relajación final



NOTA PRÁCTICA

Rota desde la columna torácica y mantén la pelvis lo más estable posible.



PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

020

CENTRO PARA PRINCIPIANTES



OBJETIVO

Aprender una secuencia sencilla para conectar respiración y centro.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Respiración lateral • Imprint pélvico • Chest lift • Puente de hombros	• Respiración lateral • Imprint pélvico • Chest lift • Puente de hombros • Toe taps • Spine stretch forward	• Respiración lateral • Imprint pélvico • Chest lift • Puente de hombros • Toe taps • Spine stretch forward • Single leg stretch • Swan prep



Respiración lateral



Imprint pélvico



Chest lift



Puente de hombros



Toe taps



Spine stretch forward



Single leg stretch



Swan prep



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Imprint pélvico → Chest lift → Puente de hombros → Toe taps → Spine stretch forward → Single leg stretch → Swan prep



NOTA PRÁCTICA

Aprende la posición antes de aumentar el número de repeticiones.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

021

CENTRO INTERMEDIO



OBJETIVO

Desafiar la coordinación del centro sin perder la organización corporal.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• The hundred modificado • Single leg stretch • Roll up • Puente de hombros	• The hundred modificado • Single leg stretch • Roll up • Puente de hombros • Double leg stretch • Saw	• The hundred modificado • Single leg stretch • Roll up • Puente de hombros • Double leg stretch • Saw • Criss-cross • Teaser prep



ORDEN DE LA SESIÓN

The hundred modificado → Single leg stretch → Roll up →
Puente de hombros → Double leg stretch → Saw → Criss-cross → Teaser prep



NOTA PRÁCTICA

Reduce la amplitud si la respiración deja de ser fluida.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

022

EQUILIBRIO Y CONTROL



OBJETIVO

Practicar estabilidad y coordinación en posiciones variadas.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MIN	30 MIN	45 MIN
• Equilibrio de una pierna • Puente de hombros • Plancha de rodillas • Sirena	• Equilibrio de una pierna • Puente de hombros • Plancha de rodillas • Sirena • Swimming prep • Side kick	• Equilibrio de una pierna • Puente de hombros • Plancha de rodillas • Sirena • Swimming prep • Side kick • Teaser prep • Plancha



ORDEN DE LA SESIÓN

Equilibrio de una pierna → Puente de hombros → Plancha de rodillas → Sirena → Swimming prep → Side kick → Teaser prep → Plancha



NOTA PRÁCTICA

Busca estabilidad antes de avanzar a la siguiente posición.



PLANIFICADOR VISUAL DE RUTINAS Y CLASES DE PILATES

023

FLUJO DE MAT



OBJETIVO

Unir transiciones sencillas en una práctica continua de Pilates Mat.



NIVEL

Intermedio



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
• Respiración lateral • Roll up • Puente de hombros • Saw	• Respiración lateral • Roll up • Puente de hombros • Saw • Single leg stretch • Swan prep	• Respiración lateral • Roll up • Puente de hombros • Saw • Single leg stretch • Swan prep • Swimming • Mermaid

Respiración lateral	Roll up	Puente de hombros	Saw	Single leg stretch	Swan prep	Swimming	Mermaid



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Roll up → Puente de hombros → Saw →
Single leg stretch → Swan prep → Swimming → Mermaid



NOTA PRÁCTICA

Haz las transiciones con calma y prepara la siguiente posición antes de moverte.



Uso educativo y de práctica. Ajusta la rutina a tu nivel.

024

EXTENSIÓN SUAVE



OBJETIVO

Explorar la extensión de columna con una progresión controlada.



NIVEL

Principiante



DURACIÓN

Elige entre 15, 30 o 45 minutos

15 MINUTOS	30 MINUTOS	45 MINUTOS
- Respiración lateral - Gato y vaca - Swan prep - Child's pose	- Respiración lateral - Gato y vaca - Swan prep - Child's pose - Swimming prep - Estiramiento de columna	- Respiración lateral - Gato y vaca - Swan prep - Child's pose - Swimming prep - Estiramiento de columna - Breaststroke prep - Relajación final

							
Respiración lateral	Gato y vaca	Swan prep	Child's pose	Swimming prep	Estiramiento de columna	Breaststroke prep	Relajación final



ORDEN DE LA SESIÓN

Respiración lateral → Gato y vaca → Swan prep → Child's pose →
Swimming prep → Estiramiento de columna → Breaststroke prep → Relajación final



NOTA PRÁCTICA

Piensa en alargar hacia adelante antes de elevar el pecho.

