

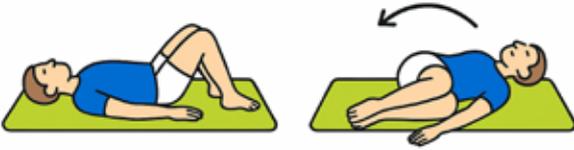
## **RUTINA PILATES MATWORK EN CASA (40 MINUTOS)**

### **1. CALENTAMIENTO ESTATICO MOVILIDAD ARTICULAR**

- FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE CUELLO Y ROTACIONES DE CABEZA (10" x movimiento)
  - ROTACIONES DE HOMBROS (10" x movimiento)
  - CIRCUNDUCCION DE BRAZOS (10" x movimiento)
  - ROTACIONES DE CADERA E INCLINACIONES LATERALES DE TRONCO (10" x movimiento)
  - GIROS DE RODILLAS CON LAS MANOS EN ELLAS Y UN POCO FLEXIONADAS (10" x movimiento)
  - ROTACIONES INTERNAS Y EXTERNAS PARA LOS TOBILLOS (10" x Movimiento)
- 

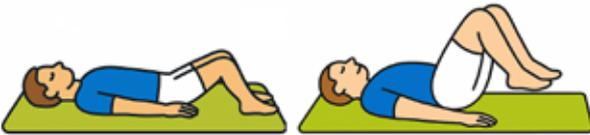
## 2. PARTE PRINCIPAL

### 1. ROTACIÓN DE CADERAS ACOSTADO BOCA ARRIBA (2X10 A CADA LADO) 30" DESCANSO



Acostado boca arriba, estabilizamos el ejercicio apoyando las manos, con las piernas juntas y flexionadas realizamos una rotación de caderas, intentamos no mover el cuerpo.

### 3. ENCOGIMIENTO DE PELVIS TUMBADO EN EL SUELO (2X10) 1' DESCANSO



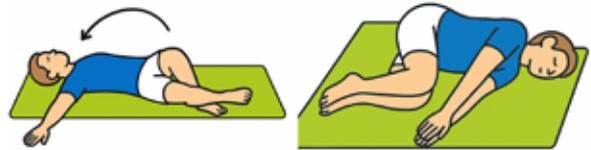
#### POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core..

#### EJECUCIÓN:

Empuje su espalda baja hacia el suelo y lleve sus rodillas hacia el torso hasta que levante sus caderas del suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

### 2. ROTACIÓN DE TRONCO TUMBADO BOCA ARRIBA (2X10) 30´´ DESCANSO



Tumbado boca arriba con los brazos en cruz, las piernas juntas y flexionadas en 90°. La cabeza mirando al brazo que se realiza el movimiento, elevamos el brazo estirado y a la vez realizamos una rotación del tronco hasta juntar las palmas de las manos, durante la rotación también rotaremos la cabeza hacia el mismo lado.

### 4. PUENTE DE HOMBROS Y GLÚTEOS Y APOYO PRONO (2X10) 1' DESCANSO



#### POSICIÓN INICIAL:

Túmbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque sus manos a ambos lados de sus caderas. Contraiga el suelo pelvico y el core mientras mantiene su pecho levantado.

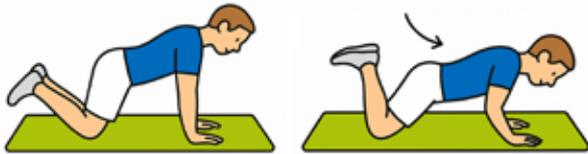
#### EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Aguante 1 segundo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

#### CONSEJOS:

Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

### 5. FLEXIONES DE BRAZOS CON RODILLAS APOYADAS (2X10) 1' DESCANSO



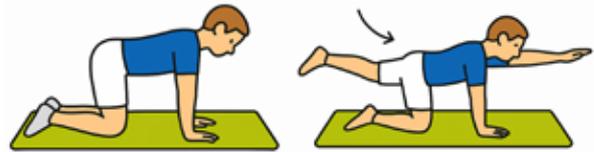
**POSICIÓN INICIAL:** Túmbese de cara al suelo y coloque sus manos ligeramente más ancho que los hombros mientras aguanta su torso con los brazos extendidos. Aguante su peso con las rodillas y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contraiga el suelo pélvico y el core mientras mantiene su cuerpo recto. **EJECUCIÓN:** Empiece a bajar doblando los codos hasta que su pecho casi toque el suelo mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala.

### 7. ABDUCCIÓN CON PIERNA FLEXIONADA EN CUADRUPEDIA (2X10) 1' DESCANSO



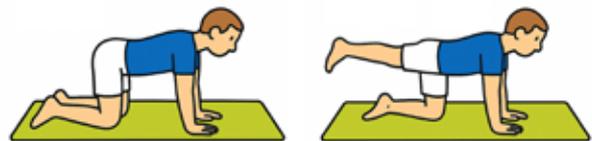
Iniciamos el ejercicio en posición de cuadrupedia, con la zona del core en contracción y la columna vertebral en posición neutra. Con la pierna flexionada realizamos una abducción de la cadera, hasta llegar casi a la horizontal. Nos detenemos un instante en la posición más elevada, y volvemos lentamente a la posición inicial.

### 6. ELEVACIÓN ALTERNA DE BRAZO Y PIERNA DE RODILLAS (2X10) 1' DESCANSO



**POSICIÓN INICIAL:** Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Retraiga sus omoplatos. Contraiga el suelo pélvico y el core. **EJECUCIÓN:** Alargue la pierna derecha hasta que quede recta mientras simultáneamente levanta y estira su brazo izquierdo. Asegúrese de que su pierna y su brazo están paralelas al suelo. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento y alterne con la otra pierna y brazo.

### 8. PATADAS ATRÁS EN CUADRUPEDIA CON PIERNA ESTIRADA (2X10) 1' DESCANSO



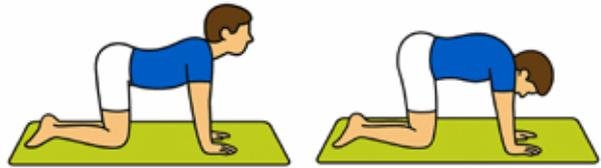
En posición de cuadrupedia, debemos mantener la tensión en la zona abdominal, la cabeza en la posición indicada. Desde esa posición realizamos una extensión de cadera atrás hasta llevar la pierna a la posición horizontal, nos detenemos un instante en esa posición y volvemos a la posición inicial.

**SUPERMAN ALTERNO (2X10)**  
**1' DESCANSO**



Mientras está acostado boca abajo, contraiga los abdominales inferiores (1). Levanta la pierna mientras levantas brazo opuesto (2). Asegúrese de que su columna vertebral y pelvis permanezcan en una posición 'neutral'.

**VUELTA A LA CALMA**  
**ESTIRAMIENTO DEL GATO 30"**



**POSICIÓN INICIAL:** Colóquese en cuadrupedia sobre una colchoneta. Sus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo.

**EJECUCIÓN:** Tire de sus abdominales, flexione la columna vertebral y deje que la cabeza baje mientras inhala. Aguante 2-3 seg. Relaje sus abdominales, extienda toda la espalda y mire hacia adelante mientras exhala.

**CONSEJOS:** Haz todo el ejercicio moviéndote despacio.