



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Pilates - Clase 1 (Nivel Principiante)





Ver en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=3X3j8pvY8JY>

Respiración en bipedestación (inhalo en la relajación y exhalo en la contracción)

Movilidad Articular

10 Segundos, por articulación.

- Tobillos
- Rodillas
- Cadera
- Rotaciones del tronco
- Hombros

Actividad General

Series: 2 // Repeticiones: 8

- Trabajo y pausa.

Secuencias de 2 ejercicios.

En caso de ser necesario, realizar las pausas entre secuencias.



1. Press Hombro (parados)
 2. Vuelos Frontales (hasta la altura del hombro)
 3. Toques (elevación de rodillas)
 4. Zambullidas
 5. Plancha en Cuadrupedia
 6. Cisne
 7. Side Kick (acostado de forma lateral, elevar la pierna 30°)
 8. Almeja (acostado de forma lateral, con piernas flexionadas, separar y juntar las rodillas)
 9. Power House (acostado, rodillas al pecho, despegar omóplato y volver a apoyar)
-

Estiramientos pasivos de 20” a 30” por grupo muscular.

