



Quedate en Casa

...pero no dejes de hacer ejercicio!

Rutinas

Pilates - Clase 2
(Nivel Intermedio)





Ver en YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=8hsUm9HWND8>

Movilidad articular (en colchoneta)

10 Segundos, por articulación.

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

Tener en cuenta: Aplicar respiración en todos los ejercicios. Inhala en la relajación y exhala en la contracción.

Actividad General

Series: 2 // Repeticiones: 8

- Trabajo y pausa.

Secuencias de 3 ejercicios.

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



1. Crunch (brazos extendidos, sin despegar zona lumbar)
 2. Toques (espalda apoyada, piernas en flexión)
 3. Roll Up (si es necesario me apoyo con un brazo)
 4. Acostado (una pierna flexionada, elevo la pierna extendida y la vuelvo a bajar)
 5. Puente (si puedo a una pierna)
 6. Tirabuzón (si me molesta la zona lumbar, flexiono piernas)
 7. Tijeras (apoyo antebrazos o palmas, piernas extendidas)
 8. Push Ups (en 4 apoyos o con cadera hacia adelante)
 9. Elevaciones en 4 apoyos (mano y pierna contraria)
-

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

