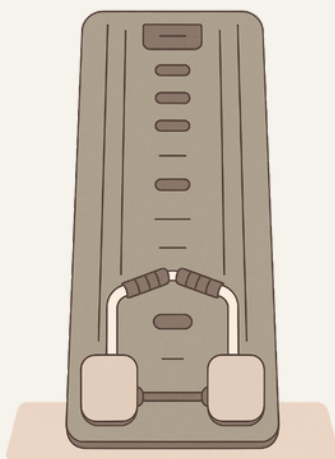




Pilatella

10 ejercicios para cuidarte con tu Pilatella Board



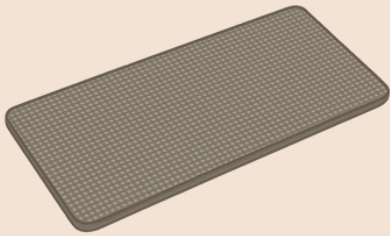
Pilatella

Accesorios incluidos con tu Pilatella Board

La tabla Pilatella viene con varios accesorios diseñados para maximizar la variedad de ejercicios y adaptarse a todos los niveles.

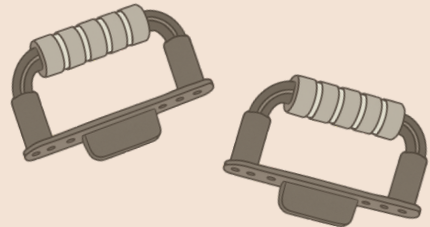
Cojines para las rodillas

Colóquelo debajo de las rodillas al realizar ejercicios de rodillas para una comodidad óptima.



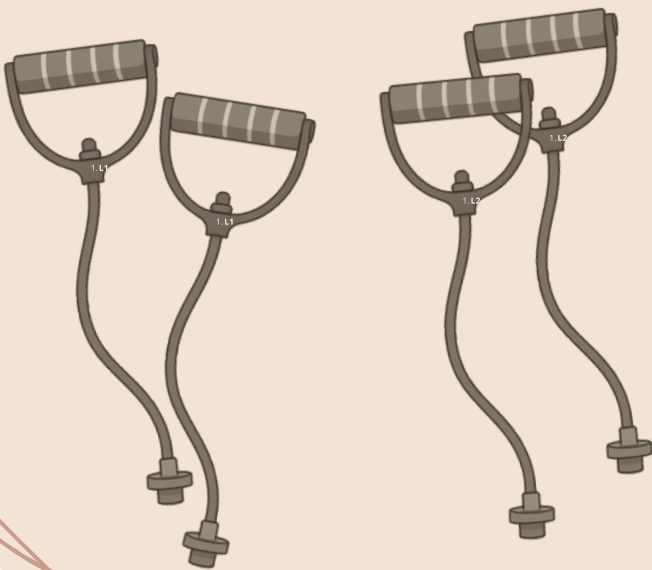
Asas extraíbles

Insértelo en las ranuras del tablero para realizar flexiones, planchas o ejercicios dinámicos para el core.



Bandas de resistencia (L1, L2)

Se fija a los extremos de la tabla para trabajar brazos, hombros y espalda.



Manijas de revestimiento fijo

Ideal para ejercicios de core, con los antebrazos apoyados sobre la tabla. Proporcionan un soporte cómodo y estable para mantener una postura correcta y alineada.



Ejercicio 1

Corredera frontal en vaina



Objetivo: Fortalecer los abdominales profundos y estabilizar el core.



Zonas objetivo: Transverso del abdomen, recto del abdomen, hombros, core general.

Posición inicial:

1. Arrodíllate sobre la colchoneta pequeña, justo detrás del tablero de Pilatella.
2. Coloque los antebrazos sobre los cojines del tablero, con los codos alineados debajo de los hombros.
3. Las caderas se mantienen por encima de las rodillas, la espalda recta y la mirada hacia el suelo.

Movimiento :

1. Inhale profundamente para activar el centro del cuerpo.
2. Desliza lentamente la tabla hacia adelante, manteniendo los antebrazos firmemente apoyados, hasta que sientas tensión en los abdominales (sin arquear la espalda).
3. Exhala y regresa la tabla con control a la posición inicial.
4. Repita el movimiento de 10 a 12 veces.



Deslizamiento con el brazo extendido



Objetivo: Fortalecer los hombros, los abdominales profundos y mejorar la movilidad de la parte superior del cuerpo.



Zonas objetivo: Hombros, tronco (transverso, recto abdominal), núcleo anterior, músculos posturales.

Posición inicial:

1. Arrodíllate sobre la colchoneta pequeña, justo delante del tablero de Pilatella.
2. Coloque las manos planas sobre los cojines del tablero, con los brazos estirados frente a usted.
3. Mantenga las caderas por encima de las rodillas, la espalda recta y los abdominales contraídos.

Movimiento :

1. Inhala, contrayendo los abdominales y desliza lentamente los brazos hacia adelante, aún rectos.
2. Estire los brazos lo más que pueda sin arquear la espalda: el centro del cuerpo permanece activo y estable.
3. Detenga el deslizamiento justo antes de perder el control.
4. Exhala, contrae los abdominales y regresa el brazo a la posición inicial.
5. Repita el movimiento de 10 a 12 veces.



Ejercicio 3

Estocada deslizando hacia atrás



Objetivo: Fortalecer las piernas, glúteos y mejorar el equilibrio unilateral.



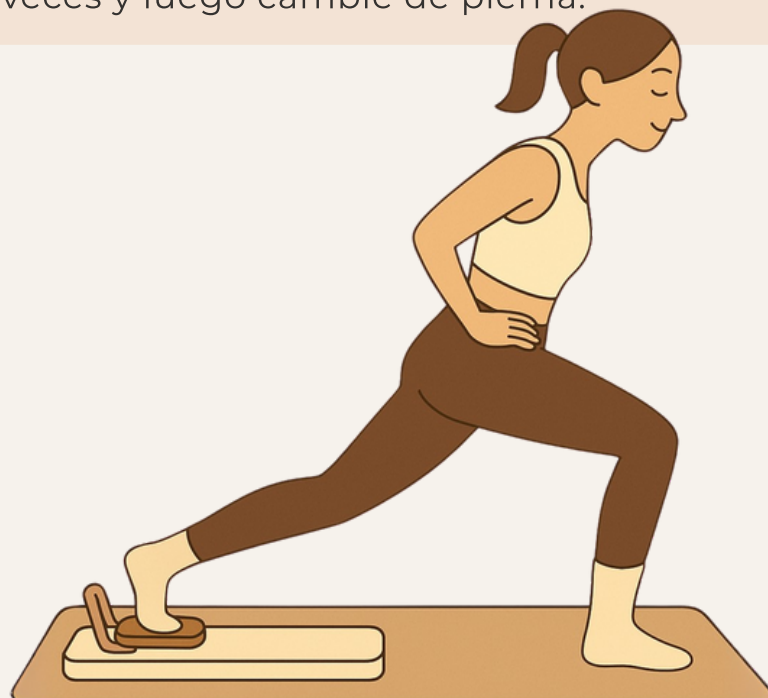
Zonas trabajadas: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, fortalecimiento postural, estabilizadores de la cadera.

Posición inicial:

1. Con la espalda hacia el tablero de Pilatella, coloque el pie derecho sobre la almohadilla de la muñeca.
2. Párese derecho con el pie izquierdo apoyado en el suelo.
3. Manos en las caderas, busto recto, mirada hacia adelante.

Movimiento :

1. Inhala, contrayendo los abdominales y deslizando suavemente la pierna derecha hacia atrás.
2. Baje hasta realizar una estocada controlada hasta que la rodilla trasera esté cerca del suelo.
3. La rodilla delantera permanece por encima del tobillo, la espalda recta.
4. Exhala y regresa la pierna trasera a la posición inicial, contrayendo los glúteos.
5. Repita de 10 a 12 veces y luego cambie de pierna.



Pilatella

Deslizamiento de piernas alternadas



Objetivo: Fortalecer los abdominales, los hombros y los muslos, al mismo tiempo que mejora la estabilidad del core y el ejercicio cardiovascular.



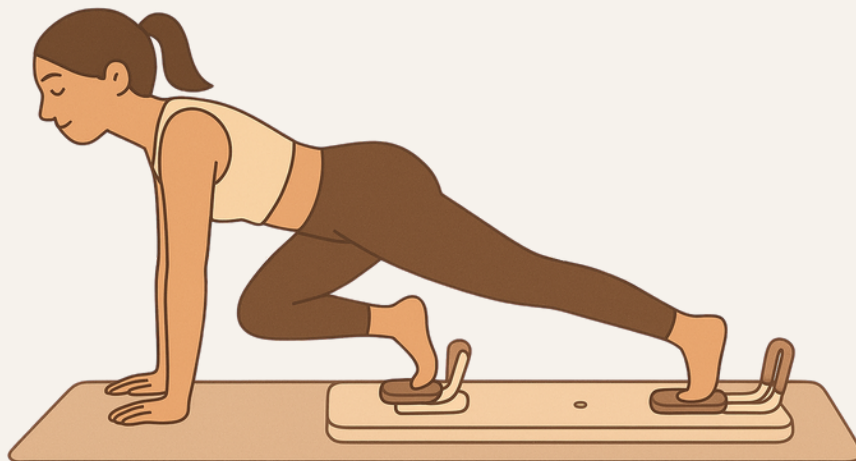
Zonas objetivo: Abdominales (recto abdominal, transverso), cuádriceps, core, hombros.

Posición inicial:

1. Colóquese con la espalda hacia el tablero de Pilatella y las manos planas frente a usted.
2. Con los brazos extendidos y el cuerpo en posición apoyada, coloque ambos pies sobre los cojines del tablero Pilatella.
3. Mira hacia el suelo, con la espalda recta.

Movimiento :

1. Inhala y contrae los abdominales.
2. Desliza el pie derecho hacia atrás mientras llevas la rodilla izquierda hacia el pecho.
3. Alternar: Deslizar el pie izquierdo hacia atrás y llevar la rodilla derecha hacia atrás.
4. Continúa alternando rítmicamente, manteniendo las caderas estables y bajas.
5. Realice de 20 a 30 repeticiones.



Elevación frontal con brazos rectos



Objetivo: Fortalecer los hombros (haz anterior) y mejorar la estabilidad postural con trabajo con brazos extendidos.



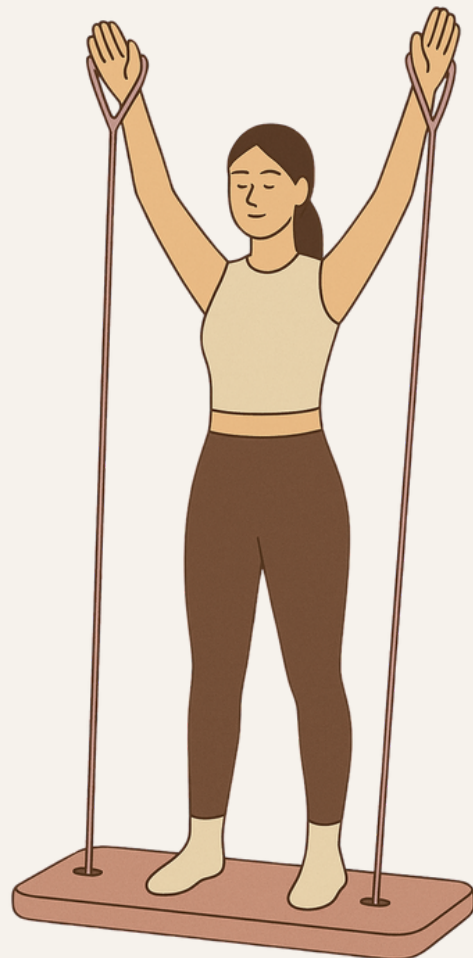
Zonas objetivo: Hombros (deltoides anteriores), fuerza central, trapecio superior.

Posición inicial:

1. Párese sobre la tabla de Pilatella con los pies firmemente plantados y separados al ancho de las caderas.
2. Tome las bandas de resistencia (L1 o L2), con los brazos a lo largo del cuerpo y las palmas hacia adelante.
3. Los codos están bloqueados, los brazos rectos y las palmas hacia el cielo.

Movimiento :

1. Inhala y contrae los abdominales para estabilizar el centro del cuerpo.
2. Levante los brazos hacia adelante hasta que queden en posición horizontal o ligeramente más arriba (en un ángulo de 90° a 110°).
3. Exhala y baja lentamente los brazos hasta la posición inicial.
4. Continúa alternando rítmicamente, manteniendo las caderas estables y bajas.
5. Repita de 10 a 12 veces, con un movimiento lento y controlado.



Curl de bíceps con bandas



Objetivo: Fortalecer los bíceps y tonificar los brazos utilizando bandas de resistencia, manteniendo una postura estable.



Zonas objetivo: Bíceps braquial, antebrazos, fortalecimiento postural.

Posición inicial:

1. Párese sobre la tabla de Pilatella con los pies firmemente plantados y separados al ancho de los hombros.
2. Tome las bandas de resistencia (L1 o L2), con las palmas hacia adelante.
3. Brazos a lo largo del cuerpo, codos cerca del torso.



Movimiento :

1. Inhala profundamente y contrae los abdominales.
2. Dobla los brazos llevando las manijas hacia los hombros, sin levantar los codos del torso.
3. Contrae bien tus bíceps en la parte superior del movimiento.
4. Exhala y baja lentamente las manijas hasta la posición inicial.
5. Repita de 10 a 15 veces, con control y rango completo de movimiento.

Sentadilla con bandas de resistencia



Objetivo: Fortalecer las piernas, los glúteos y el core incorporando resistencia constante utilizando bandas.



Zonas objetivo: cuádriceps, glúteos, isquiotibiales, core.

Posición inicial:

1. Párese sobre la tabla de Pilatella con los pies separados al ancho de las caderas.
2. Tome las bandas de resistencia (L1 o L2) colocando los mangos a la altura de los hombros, con las palmas hacia adentro.
3. Mantenga una postura erguida, abdominales contraídos y mirada hacia adelante.

Movimiento :

1. Inhala y baja hasta ponerte en cuclillas, como si estuvieras sentado en una silla.
2. Mantenga el peso en los talones, las rodillas alineadas con los pies y la espalda recta.
3. En la parte inferior del movimiento, los muslos están paralelos al suelo.
4. Exhala y empuja con los talones para volver a la posición inicial.
5. Repita de 12 a 15 veces, con un movimiento lento y controlado.



Fondos de tríceps con asas



Objetivo: Fortalecer los tríceps, la espalda, los hombros y la parte superior de la espalda, mientras se trabaja en la estabilidad del core.



Zonas objetivo: Tríceps, deltoides posteriores, cintura escapular, core.

Posición inicial:

1. Siéntese con la espalda hacia el tablero de Pilatella y las manos apoyadas en las manijas extraíbles.
2. Doble las rodillas 90°, con los pies apoyados en el suelo y la pelvis ligeramente elevada.
3. Mantenga los codos doblados, los hombros abiertos y la mirada hacia adelante.

Movimiento :

1. Inhale y empuje las manijas para elevar la pelvis contrayendo la parte posterior de los brazos.
2. Estabilizar en la parte superior: la pelvis está alineada, los brazos estirados.
3. Exhala y baja suavemente la pelvis hasta el suelo, manteniendo los codos cerca del torso.
4. Repite de 10 a 15 veces dependiendo de tu nivel.



Flexiones en asas ajustables



Objetivo: Fortalecer la correa del hombro, pectorales y tríceps mientras se mejora la estabilidad de la muñeca.



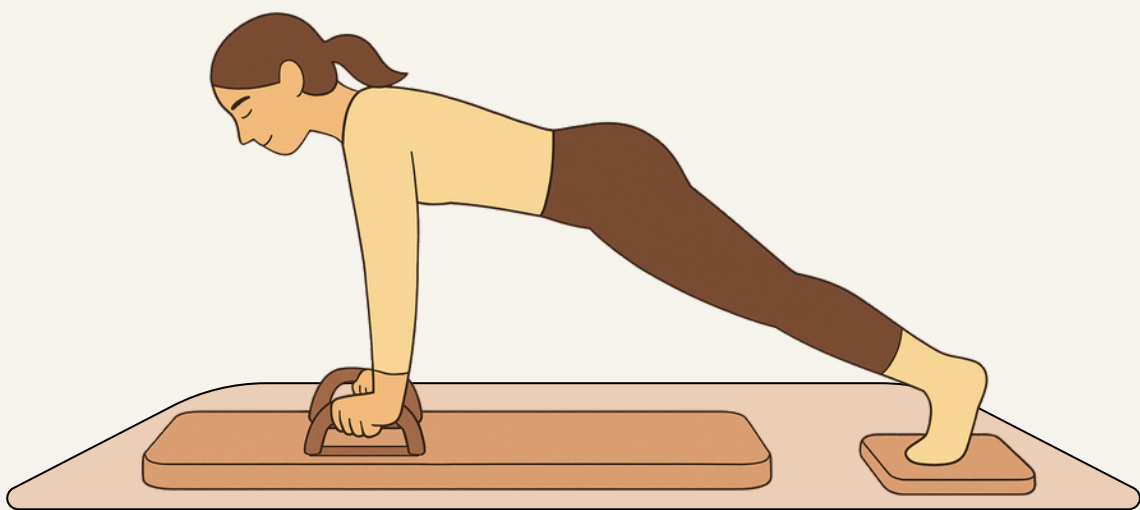
Zonas objetivo: pectorales, tríceps, deltoides anteriores, cintura escapular, core.

Posición inicial:

1. Inserte las asas en las ranuras según el ancho de sus hombros o su preferencia.
2. En posición de flexión, coloque las manos sobre las manijas, con los brazos rectos y los hombros alineados por encima de las muñecas.
3. Las piernas están rectas, los pies separados a la altura de las caderas y el cuerpo estirado desde la cabeza hasta los talones.

Movimiento :

1. Inhala mientras doblas los codos, baja el pecho hacia la tabla de Pilatella.
2. Mantén los codos cerca del cuerpo si quieres trabajar los tríceps, o más abiertos para trabajar los pectorales.
3. Exhala y empuja hacia arriba las manijas para volver a la posición inicial.
4. Haz de 8 a 15 repeticiones dependiendo de tu nivel.



Revestimiento de mangos fijos



Objetivo: Fortalecer la banda abdominal profunda, mejorar la postura y la estabilidad general del cuerpo.



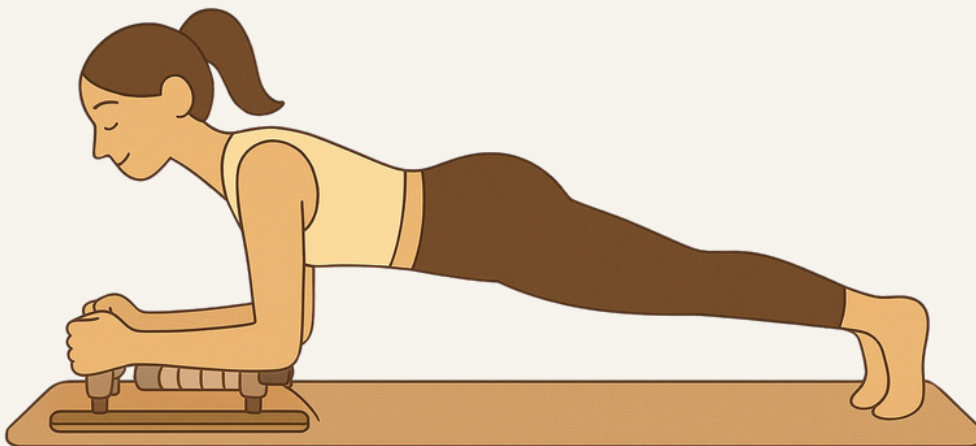
Zonas objetivo: Transverso del abdomen, recto del abdomen, oblicuos, hombros, espalda baja.

Posición inicial:

1. Coloque sus manos sobre las manijas fijas ubicadas en la parte superior del tablero de Pilatella y sus antebrazos sobre el tablero de Pilatella.
2. Mueva las piernas hacia atrás a la posición de plancha: el cuerpo alineado desde la cabeza hasta los talones.
3. Codos debajo de los hombros, abdominales bien contraídos, mirada hacia el suelo.

Mantén esta posición durante 1 minuto, manteniendo:

1. Mantenga la espalda recta.
2. Glúteos ligeramente contraídos.
2. Abdominales contraídos.
3. Mantenga la respiración constante.





Pilatella

¡Que tengas una gran sesión con tu tablero Pilatella!

Tanto si eres principiante como si ya te apasiona el Pilates, la tabla Pilatella es tu aliada para la fitness, la tonificación y el bienestar cada día.

Tómate el tiempo para explorar cada ejercicio, escucha a tu cuerpo y sobre todo...

Progresas a tu propio ritmo.

Acabas de navegar:

- 10 ejercicios específicos para tonificar, fortalecer y esculpir
- Movimientos completos accesibles para todos
- Un formato guiado, claro y 100% adaptable a tu nivel

¿Y ahora?

- Repita esta sesión 3 veces por semana.
- Crea tus propios circuitos combinando ejercicios
- Sesiones alternas con días de movilidad o descanso activo

Pilatella

**LA ELECCIÓN DE LAS MUJERES QUE NO SE
COMPROMETEN**