Pilates sentado

16 movimientos sentados con imágenes. Unos 10 minutos.

Wakeout

Usa una silla firme sin ruedas, pies planos, y una toalla pequeña. Muévete despacio y sigue respirando. Para si algo duele o te mareas.



Respiración fuerte

Manos en la barriga. Toma aire por la nariz y suéltalo con fuerza.

5 respiraciones



Rotaciones de codo interno

Dedos en los hombros. Dibuja círculos lentos con los codos.

8 círculos



Rotaciones estrictas

Brazos cruzados en el pecho. Gira los hombros a cada lado. Caderas quietas.

5 por lado



Inclinaciones laterales

Un brazo arriba, inclínate al lado. Sube y cambia.

5 por lado



Elevaciones de brazo con toalla

Toalla ancha, brazos largos. Súbela sobre la cabeza y bájala.

8 a 10 veces



Estiramiento de arquero con toalla

Toalla arriba. Tira de un extremo al lado como un arco, luego del otro.

5 por lado



Inclinaciones laterales con toalla

Toalla arriba, pies separados. Inclínate a un lado, sube y al otro.

5 por lado



Deslizamiento frontal con toalla

Toalla frente al pecho, brazos largos. Inclínate desde la cadera y sube.

8 veces



Levantadas alternas de pantorrilla

Puntas en el suelo. Sube un talón y el otro.

30 segundos



Elevaciones alternas de rodilla

Sube una rodilla, bájala, sube la otra.

10 por pierna



Elevaciones laterales de rodilla

Sube una rodilla y ábrela al lado. Regrésala y cambia.

6 por pierna



Círculos de rodilla izquierda

Sube la rodilla izquierda y dibuja un círculo. Luego la derecha.

5 por pierna



Tirón de pierna izquierda hacia atrás con toalla

Pasa la toalla por la rodilla izquierda y acércala suave al pecho. Luego la derecha.

3 tirones lentos por pierna



Inclinaciones hacia adelante con postura amplia

Pies separados. Inclínate con la espalda larga y estira las manos. Vuelve a subir.

6 veces



Inclinación hacia adelante con pierna izquierda cruzada

Tobillo izquierdo sobre rodilla derecha, brazos arriba. Inclínate y sube. Cambia.

3 por lado



Incorporaciones lentas

Manos en los muslos. Inclínate, ponte de pie despacio y siéntate despacio.

5 a 8 veces

Mira cada movimiento en video:

wakeout.app/es/ejercicios/pilates-en-silla-para-el-core

Tu rutina de Pilates en silla de 10 minutos

Haz los 16 movimientos en orden. Descansa cuando quieras.

¿Poco tiempo? La versión de 5 minutos:

1. Respiración fuerte
3. Rotaciones estrictas
4. Inclinaciones laterales
5. Elevaciones de brazo con toalla
6. Estiramiento de arquero con toalla
9. Levantadas alternas de pantorrilla
10. Elevaciones alternas de rodilla
11. Elevaciones laterales de rodilla
14. Inclinaciones hacia adelante con postura amplia
16. Incorporaciones lentas