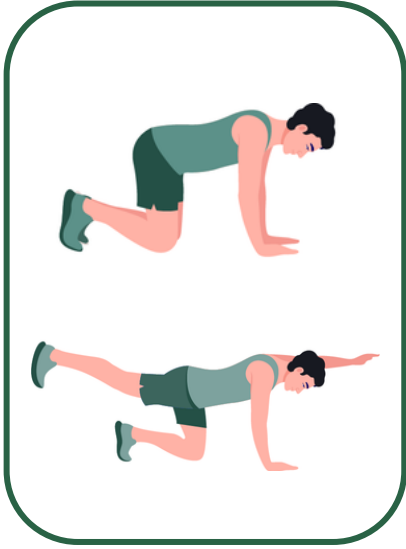


# RUTINA DE **PILATES** PARA **PRINCIPANTES**

## ÍNDICE

01. CORE (ABDOMINALES Y LUMBARES)
02. BRAZOS Y PECHO
03. PIERNAS Y GLÚTEOS



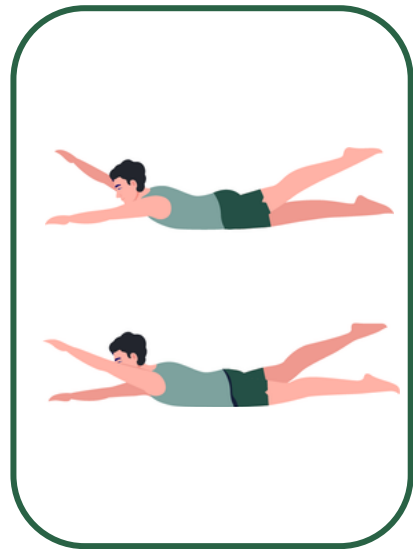
**LUMBAR,  
GLÚTEOS &  
ABDOMEN**



**RECTO ABDOMINAL<sup>1</sup>**

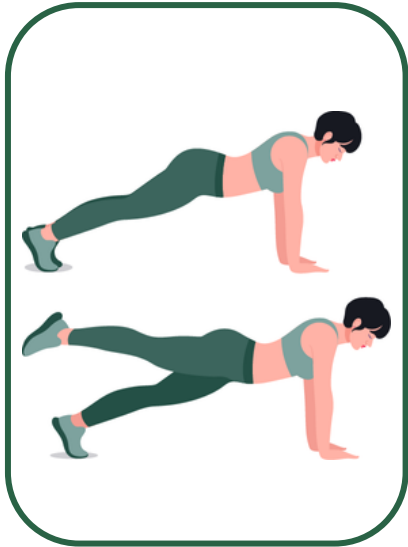


**ABDOMINAL<sup>1</sup>**



**ERECTOR COLUMNA**

<sup>1</sup> Es importante mantener la lumbar pegada al suelo para evitar lesiones y activar el abdomen.



**ABDOMINALES,  
BRAZOS &  
PIERNAS**



**RECTO ABDOMINAL<sup>1</sup>**

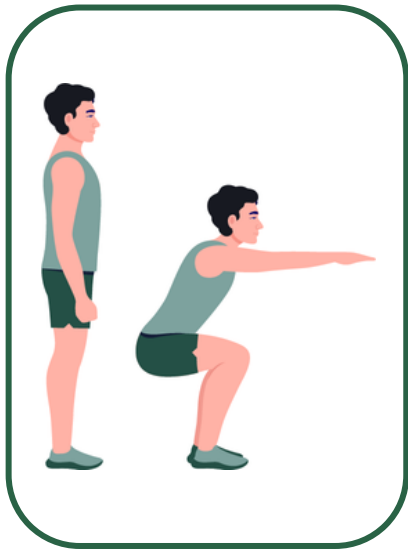


**TRAPECIO,  
PECHO &  
BRAZOS**

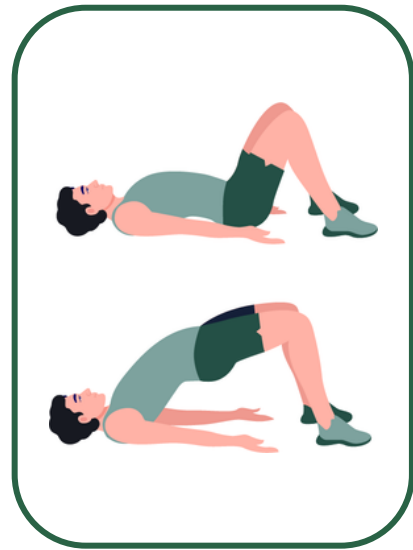


**ERECTOR COLUMNA**

<sup>1</sup> Una variación para principiantes sería apoyando las rodillas en el suelo.



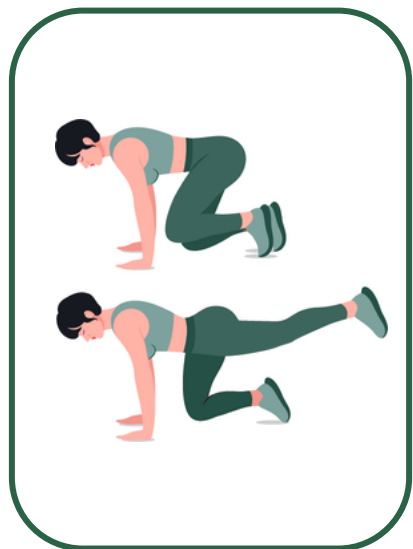
**PIERNAS &  
GLÚTEOS**



**GLÚTEOS**



**PIERNAS &  
GLÚTEOS**



**ABDOMINALES,  
GLÚTEOS &  
PIERNAS**

### Recomendaciones generales

Es importante mantener la espalda recta y evitar el balanceo, para ello deberá activarse la faja abdominal.

ESPECIALÍZATE CON NOSOTROS  
DOBLE MÁSTER EN  
**PERSONAL TRAINER +  
NUTRICIÓN DEPORTIVA**

POR TAN SOLO  
**595€**

A DISTANCIA  
/ ONLINE

600  
HORAS

TUTORÍAS  
INDIVIDUALES



**MATRICÚLATE**

**CONTÁCTANOS**