

Rutinas de CORE Pilates – Básico e Intermedio

Estas rutinas están diseñadas para fortalecer el **core** desde el enfoque Pilates: conciencia corporal, respiración, control y estabilidad. No buscan tensión excesiva, sino integración y eficiencia en el movimiento.

CORE Pilates – *Nivel Básico*

Ideal para iniciar el trabajo de core, mejorar la conexión mente-cuerpo y crear una base sólida de estabilidad.

Indicaciones generales

- Duración: 20–25 minutos
- Frecuencia: 3 veces por semana
- Respiración: nasal y consciente
- Ritmo: lento y controlado

Ejercicios

- Respiración costal en posición supina – 5 respiraciones profundas
- Activación de transversos abdominal (imprinting suave) – 8 repeticiones
- Marcha de piernas en mesa – 8 a 10 repeticiones
- Puente de glúteo articulado – 8 repeticiones
- Dead bug básico – 6 a 8 repeticiones por lado
- Estiramiento suave y respiración final – 2 minutos

CORE Pilates – *Nivel Intermedio*

Pensada para personas con base previa que buscan mayor control, fuerza y resistencia del centro corporal sin perder la calidad del movimiento.

Indicaciones generales

- Duración: 30–40 minutos
- Frecuencia: 3–4 veces por semana
- Respiración: coordinada con el esfuerzo
- Ritmo: lento a moderado

Ejercicios

- Respiración + activación en mesa – 5 respiraciones
- Hundred modificado – 6 a 8 ciclos respiratorios
- Dead bug avanzado – 8 repeticiones por lado
- Puente con extensión alternada de pierna – 8 repeticiones
- Plancha Pilates (rodillas o completa) – 20 a 40 segundos
- Side plank modificado – 15 a 30 segundos por lado
- Vuelta a la calma con respiración consciente – 3 minutos

Cuidados importantes

- Mantén siempre la respiración fluida.
- Evita tensión en cuello y hombros.
- Si aparece dolor lumbar, reduce la intensidad.
- La calidad del movimiento es más importante que la duración.

Nos seguimos moviendo...

Juntas, juntos, con presencia.

Tzitzí y Sául