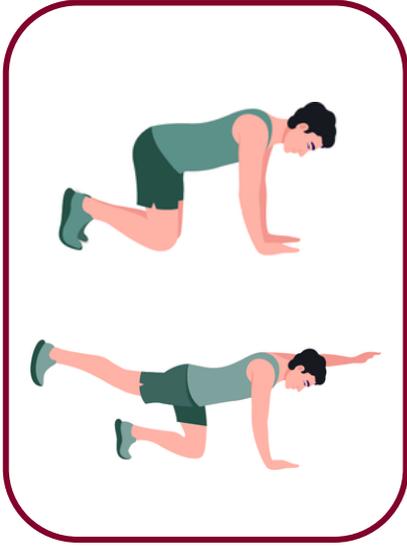


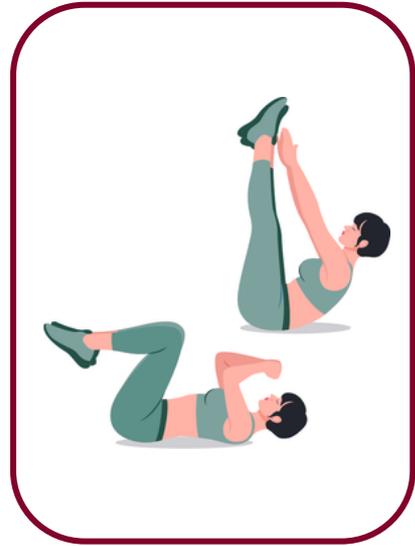
RUTINA DE **PILATES** PARA **PRINCIPANTES**

ÍNDICE

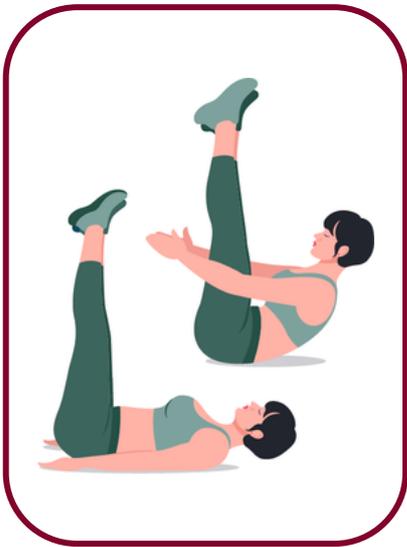
01. CORE (ABDOMINALES Y LUMBARES)
02. BRAZOS Y PECHO
03. PIERNAS Y GLÚTEOS



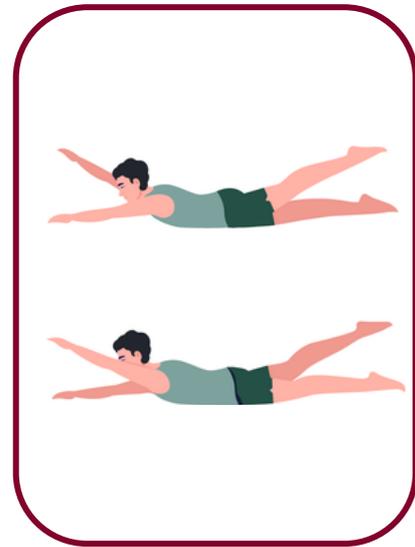
**LUMBAR,
GLÚTEOS &
ABDOMEN**



RECTO ABDOMINAL¹

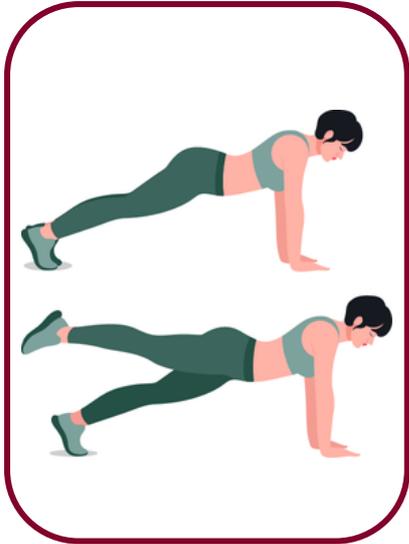


ABDOMINAL¹

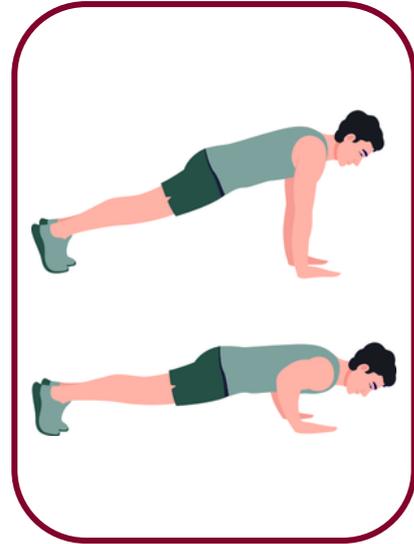


ERECTOR COLUMNA

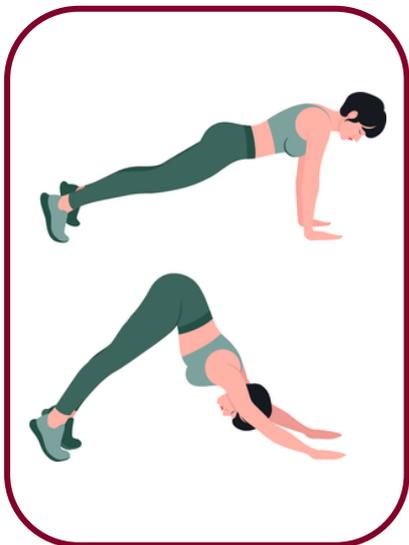
¹ Es importante mantener la lumbar pegada al suelo para evitar lesiones y activar el abdomen.



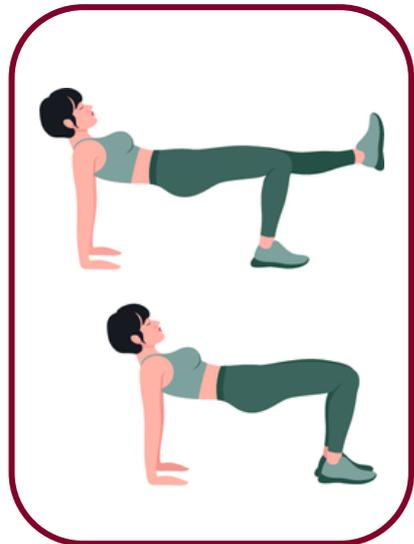
**ABDOMINALES,
BRAZOS &
PIERNAS**



RECTO ABDOMINAL¹

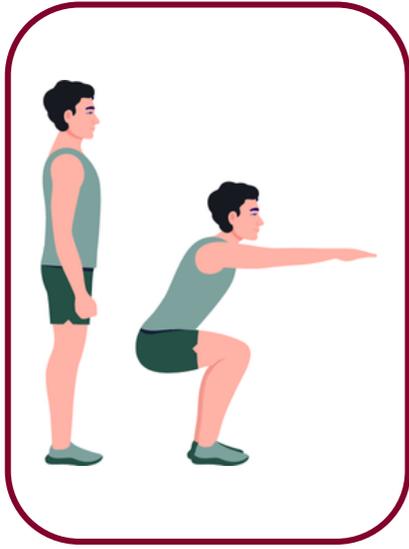


**TRAPECIO,
PECHO &
BRAZOS**

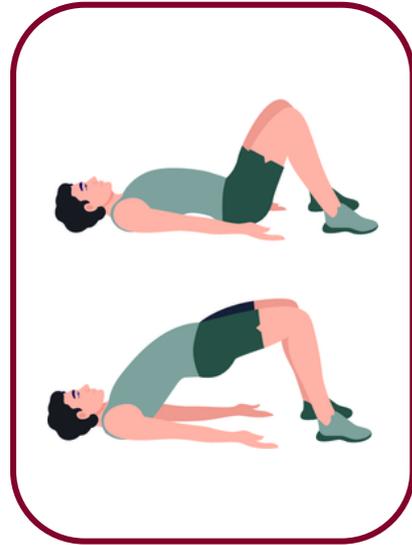


ERECTOR COLUMNA

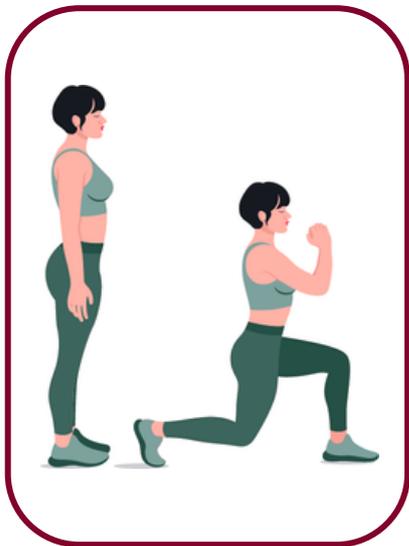
¹ Una variación para principiantes sería apoyando las rodillas en el suelo.



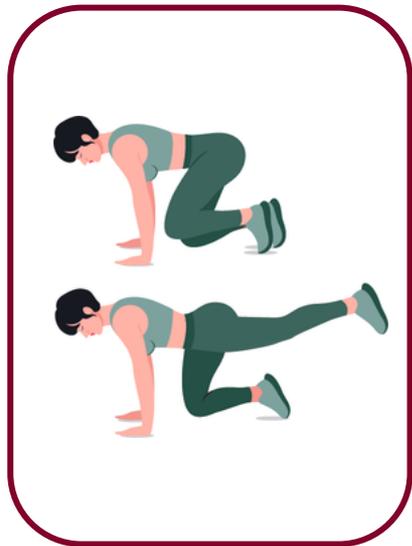
**PIERNAS &
GLÚTEOS**



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 +
COACH DEPORTIVO

POR TAN SOLO

380€

A DISTANCIA
/ ONLINE

600
HORAS

TUTORÍAS
INDIVIDUALES



MATRICÚLATE

CONTÁCTANOS