

# GUÍA DE PILATES CON MINI-BALL

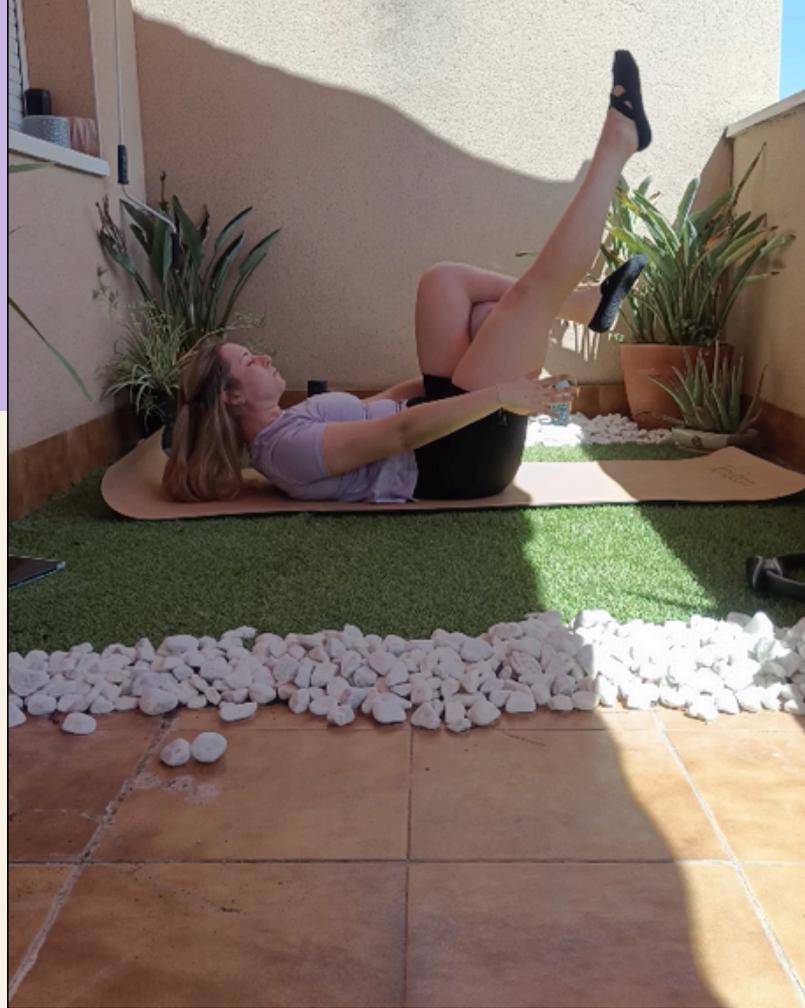
*con Nazaret Barjola*



*Aprende cómo mejorar tu flexibilidad, fortalecimiento muscular y postura con mi guía de Pilates para principiantes con mini ball*

# ÍNDICE

Introducción  
Equipamiento  
Rutina  
Sobre mí



# INTRODUCCIÓN

*¿Qué vas a encontrar aquí?*



Una rutina completa para conectar con tu cuerpo, mejorar tu postura, activar tu core y liberar tensiones usando solo tu cuerpo y una miniball. Perfecta para entrenar desde casa, sin impacto y adaptada para todas las edades y niveles.

## *Beneficios*

- ♥ Activa tu core profundo y mejora tu postura desde dentro.
- ♥ Aumenta la conciencia corporal y reduce el estrés.
- ♥ Fortalece sin impacto, ideal para cuidar tus articulaciones.
- ♥ Alivia y previene dolores de espalda.
- ♥ Mejora la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad de tu columna.
- ♥ Tonifica abdomen, glúteos, piernas y brazos suavemente.
- ♥ Favorece la salud hormonal y el descanso.
- ♥ Es seguro, práctico y puedes hacerlo desde casa.

# EQUIPAMIENTO

el elemento principal: tu miniball



# EQUIPAMIENTO

- *Colchoneta*

La colchoneta será tu aliada en cada movimiento.

Busca una que sea antideslizante, de al menos 6 mm de grosor, para proteger tu columna y rodillas sin perder estabilidad.

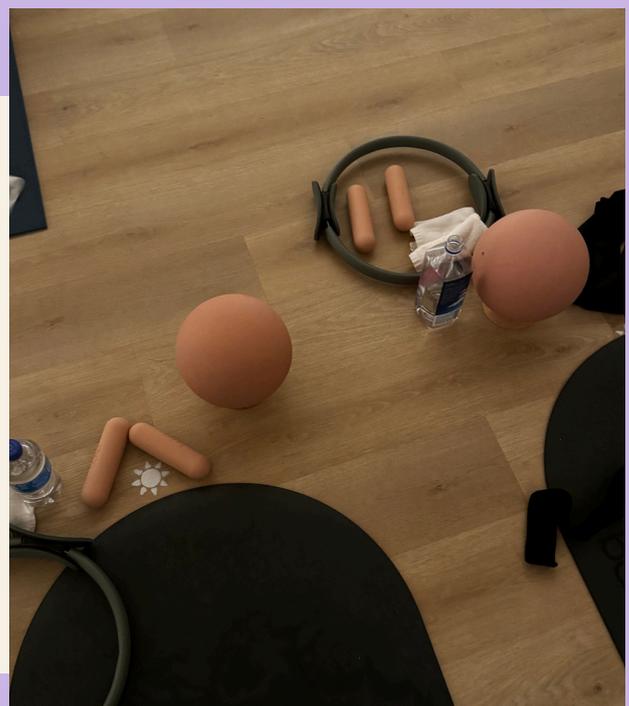
Evita las demasiado blandas o resbaladizas: lo ideal es que te permita moverte con control y comodidad.

Si no tienes una específica de Pilates, una esterilla de yoga gruesa puede servir perfectamente.



- *Mini-Ball*

La miniball (pelota pequeña de Pilates) es una herramienta versátil que añade inestabilidad, facilita algunas posturas y ayuda a activar la musculatura profunda, sobre todo del core, la pelvis y la espalda.



# RUTINA DE PILATES

*Estructura de la sesión (20-25 minutos)*

*1. Activación- 5 min*

*Movilizar columna y conectar con la respiración*

*2. Fuerza-control- 15 min*

*Trabajar core, glúteos, piernas y brazos*

*3. Vuelta a la calma- 5 min*

*Liberar tensión, elongar y relajar*

## *Antes de empezar*

- Practica en un espacio tranquilo y cómodo, con una colchoneta antideslizante.
- No trabajes con dolor. Modifica si es necesario.
- Haz respiraciones profundas antes de empezar para conectar cuerpo-mente.
- Inhala por la nariz, exhala por la boca contrayendo el abdomen suavemente.
- Menos es más: calidad del movimiento > cantidad.



# RUTINA DE EJERCICIOS

## 1. Activación & Respiración (5 min)

- Tumbada boca arriba, miniball entre escápulas.
- Brazos abiertos. Respira profundo, expandiendo costillas.
- Objetivo: abrir el pecho, activar musculatura respiratoria.



**Respiración con miniball bajo la espalda dorsal**  
15-20 Respiraciones controladas



**Pelvic tilt con miniball entre muslos**  
10-15 repeticiones

- Tumbada, rodillas flexionadas, miniball entre muslos.
- Bascula la pelvis sin levantar glúteos.

## 2. Trabajo de Fuerza & Estabilidad (15 min)

- Tumbada, rodillas flexionadas, miniball entre muslos.
- Eleva cabeza y hombros suavemente, sin tirar del cuello.



**Crunch con miniball entre muslos**  
12-15 repeticiones | Core, control cervical



**Puente de glúteos con miniball entre rodillas**  
12 repeticiones | Glúteos, isquios, aductores

- Tumbada, eleva pelvis, vértebra a vértebra.
- Aprieta la miniball al subir.

- En decúbito lateral, miniball bajo cintura.
- Eleva y baja pierna superior.



**Elevación lateral de piernas con miniball bajo la cintura**  
10-12 por lado | Oblicuos y aductores



**Adducciones con miniball entre rodillas**  
10 repeticiones + 10 bombeos | Aductores y core

- Boca arriba, piernas elevadas a 90°.
- Presiona miniball con tobillos.

- Desde rodillas, baja empujando con control.



**Push-up de tríceps con miniball bajo un pecho (opcional)**  
8-10 por lado | Tríceps, pectoral, estabilidad escapular

### 💡 Tips adicionales

- ✓ Usa ropa cómoda, sin costuras que molesten.
- ✓ Puedes repetir esta rutina 2-3 veces por semana.
- ✓ Complementa con caminatas suaves o yoga.
- ✓ Si tienes patologías, consulta antes a tu fisioterapeuta.
- ✓ Escucha a tu cuerpo y adapta según tu energía diaria.

## 3. Vuelta a la calma y estiramientos (5 min)

- Posición lateral.
- Deja caer piernas hacia un lado, luego al otro.



**Rotación de columna con miniball entre rodillas**  
5 por lado | Movilidad columna lumbar



**Estiramiento lumbar con rodillas al pecho**  
1 minuto | Liberar zona lumbar y sacra

- Tumbada, miniball bajo la base de la pelvis.
- Rodillas al pecho, respira profundo.

# SOBRE MÍ



*¡Hola!*

Soy Naza, entrenadora especializada en salud femenina, instructora de clases dirigidas y futura dietista.

Llevo años moviendo cuerpos, acompañando procesos de cambio y cuidando mi propia relación con el ejercicio, la comida y la fe.

Creo en un enfoque de entrenamiento que va más allá del físico: que sana, que libera y que conecta.

Desde FIT BY NAZA comparto rutinas funcionales, Pilates, movilidad, fuerza consciente, autocuidado y nutrición real...

Todo con una mirada integral, hormonalmente respetuosa y adaptable a tu energía real, no a la exigencia externa.

♥ Mi misión es ayudarte a reconectar contigo, ganar fuerza desde el amor y vivir tu proceso sin culpa ni obsesión.

Estás a tiempo de empezar desde donde estás, con lo que tienes.

*Nazaret*

## *Cómo puedo ayudarte*

Desde FIT BY NAZA te acompaño a reconectar con tu cuerpo y tu energía a través de:

- ♥ Entrenamientos funcionales y femeninos: fuerza, Pilates, movilidad y cardio suave, sin presiones ni obsesiones.
- ♥ Recursos prácticos: guías para entrenar en casa, organizar tu alimentación y cuidarte con sentido.
- ♥ Educación en salud femenina: explicaciones claras sobre ejercicio, nutrición y hormonas para entender tu cuerpo de verdad.

✉ Si quieres empezar a cuidarte desde el amor, escíbeme por Instagram [@fitbynaza](https://www.instagram.com/fitbynaza) y caminamos juntas.

# CONTACTO

*Sitio web*

[en construcción](#)

*Redes sociales*

[@fitbynaza](#)

*Email*

[fitbynaza.info@gmail.com](mailto:fitbynaza.info@gmail.com)

*Teléfono*

[633 54 43 46](tel:633544346)

