

MAT BÁSICO TEASER / ONE LEG TEASER

NÚMERO DE REPETICIONES

3 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Side Kick tumbarse boca arriba (tendido supino), flexionar las piernas apoyando los pies juntos sobre el Mat y estirar los brazos a los lados del cuerpo sobre el Mat.

Posición de Inicio

Tumbado supino, brazos a los lados del cuerpo sobre el Mat. Distanciar los talones de los glúteos para abrir la palanca. Levantar la pierna derecha en Table Top, estirla y posicionarla al lado de la rodilla izquierda.

Acción

- 1 - Llevar la nariz al esternón, levantar los brazos buscando una diagonal hacia la punta del pie.
- 2 - Seguir hacia arriba articulando la columna vértebra a vértebra, posicionando los brazos en diagonal paralelo a la pierna.
- 3 - Mantener la posición un segundo.
- 3 - Volver hacia atrás articulando secuencialmente la columna dejando los brazos a los lados del cuerpo.

Finalización

Después de hacerlo con las dos piernas. Dejar las dos piernas flexionadas y apoyadas en el Mat.

RESPIRACIÓN

IN al inicio de la articulación.

Ex todo el recorrido de la acción.

IN mantiene la posición.

Ex todo el recorrido de la vuelta a **Posición de Inicio**.

RITMO

Rueda arriba (en 3 tiempos) y abre pecho (sostiene 1 tiempo)

Articula vértebra...a...vértebra.



TEASER / ONE LEG TEASER

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, elongación, alineamiento y flexibilización y articulación de la columna vertebral. Equilibrio y fortalecimiento de los erectores de la columna. Respiración.

A TENER EN CUENTA

- Al rodar “sellar” vértebra a vértebra en el Mat.
- Iniciar el movimiento desde la acción abdominal.
- Articular por el centro de la columna profundizando en la flexión lumbar.
- Estabilidad escapular y máxima distancia hombro/oído.
- Abrir pecho estabilizando escápulas.
- Alarga los erectores de la columna al posicionar arriba.
- Abrir pecho al posicionar Teaser.

INDICACIONES

Verbales

Siente tu columna como se despega vértebra a vértebra.

Abre el pecho.

Alarga los brazos en una larga diagonal.

Táctiles

Pies, Manos.

Imágenes

Sella tus vértebras una a una en el Mat.

Forma una “V”.

Sonríe con tu pecho.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Mantener las dos piernas apoyadas en el Mat.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Rolling Like a Ball, Half Roll Down, Open leg Rocker, Tree.



MAT BÁSICO SEAL

NÚMERO DE REPETICIONES

de 8 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Lateralmente para guiar y por detrás para ver que la dirección es correcta.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Hacemos un Rocking para quedarnos sentados apoyando los pies en la colchoneta.

Posición de Inicio

Ambas manos se introducen juntas entre las piernas y se sacan por el exterior a la altura de los tobillos, para sujetarlos lateralmente. Presionar piernas contra brazos y viceversa, procurando mantener las rodillas al ancho de los hombros. Columna en "C" y elevar los pies del suelo, quedando en equilibrio entre el sacro y cóccix.

Acción

- 1 - Sin cambiar la posición del cuerpo rodar hacia atrás hasta la base de los omóplatos.
- 2 - Rodar a posición de inicio.

Finalización

Apoyar los dos pies sobre la colchoneta. Sacar los dos brazos.

RESPIRACIÓN

IN prepara ejercicio.

EX rueda atrás.

IN muy corto.

EX rueda hacia arriba.

RITMO

Acento arriba en todos los ejercicios de rodar.

Rueda atrás...y...arriba.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización y Control del tronco. Elongación. Alineación y flexibilización de la columna vertebral. Respiración. Articulación de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Iniciar el movimiento en las dos fases desde el PH. Ni con la cabeza para bajar, ni con las piernas para subir.
- Mantener la distancia rodilla/hombro constante.
- Abrazar Línea Media.
- Estabilidad Escapular.
- Mantener la columna en "C" durante todo el ejercicio.
- Las piernas presionan los brazos y los brazos las piernas en oposición.

INDICACIONES

Verbales

- Rueda desde el Power House.
- Ahueca el abdominal.
- Crea oposición entre isquiones y cabeza.

Táctiles

- Cervical, hombros, pierna y tobillos.

Imágenes

- Columna en forma de "C".
- Como si apretaras una pelota entre tus piernas.
- Rueda como una pelota.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Todas las de Rolling Like A Ball.
- Rodar con manos detrás de las rodillas.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Half Roll Down, Rolling Like A Ball, Open Leg Rocker, Short Spine.



MAT BÁSICO

FRONT SUPPORT

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Seal, apoyar los dos pies en colchoneta y posicionarse en Cuadrupedia.

Posición de Inicio

Cuadrupedia. Las manos debajo de los hombros y las caderas encima de las rodillas en pelvis neutra.

Acción

1 - Arrastrar pierna derecha estirada hacia atrás apoyando los metatarsos.

2 - Arrastrar la otra pierna. Posición de plancha (Front Support).

3 - Recoger una pierna y recoger la otra.

RESPIRACIÓN

IN prepara.

EX lleva una pierna atrás.

IN prepara.

EX lleva la otra pierna.

RITMO

Fluido en la acción, sosteniendo breves segundos la posición de Front Support.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Abdominal y Escapular. Fortalecer la estabilidad del tronco y de los hombros.
Elongación axial.
Fortalecimiento de los erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa durante todo el ejercicio, sujetar la columna en todo momento
- Estabilizar escápulas.
- Mantener pelvis estable.
- Mantener columna estable.
- Iniciar el movimiento desde el PH.
- Cuello largo y vista al frente sin hiper-extender la región cervical.
- Brazos estirados apoyados sobre las manos (estabilidad de los 4 puntos).
- Escápulas conectadas (2 dedos aproximadamente desde el borde medial de las escápulas a la columna vertebral).
- Evitar la rotación externa de los codos.
- No arrastrar el peso del cuerpo a los pies.
- Talones en 90°.

INDICACIONES

Verbales

Alarga tu columna vertebral desde el centro de la cabeza al cóccix.

Aleja las costillas de la cintura.

Abraza Línea Media.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas, pies.

Imágenes

Como si fueses una flecha.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Trabajar sólo con una pierna. Estirar y recoger.
- Apoyar antebrazos en el Mat. Codos debajo de los hombros.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Leg Pull Front, Controls (Reformer).

