

# MAT BÁSICO

## OBJETIVOS

Respiración Posterior-Lateral.  
Estabilización Lumbo-Pélvica.  
Trabajo Proximal.  
Trabajo de Control /Precisión.

Hundred Pág. 10

Half Roll Down Pág. 12

One Leg Circle Pág. 14

Rolling Like A Ball Pág. 16

Single Leg Stretch Pág. 18

Double Leg Stretch Pág. 20

Scissors / Single Straight Leg Stretch Pág. 22

Lower Lift / Double Straight Leg Stretch Pág. 24

Criss Cross Pág. 26

Spine Stretch Forward Pág. 28

Saw Pág. 30

Swan Prep Pág. 32

Single Leg Kick / One Leg Kick Pág. 34

Rest Pose Pág. 36

Side Kick Pág. 38

Teaser / One Leg Teaser Pág. 40

Seal Pág. 42

Front Support Pág. 44

