

MAT BÁSICO HUNDRED

NÚMERO DE REPETICIONES

10 respiraciones profundas...100 bombeos.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Posición de Inicio

Tumbado supino sobre el Mat se apoyan los pies juntos, dejando las piernas flexionadas, abrazando Línea Media manteniendo la pelvis en posición neutra. Brazos estirados a los lados del cuerpo, apoyados en el Mat.

Acción

1 - Sube una pierna a Table Top (90°: pelvis/rodillas, rodillas/pies) y luego la otra, que siguen abrazando la Línea Media.

2 - Levanta la cabeza alargando la región cervical, llevando la nariz en dirección al esternón. Alarga los brazos hacia delante con las palmas hacia abajo y elévalos a la altura de los hombros dejándolos paralelos al Mat.

3 - Mueve rítmicamente los brazos arriba y abajo (bombeo vigoroso).



Inhala en 5 tiempos y Exhala durante otros 5.

Finalización

Flexiona las rodillas en dirección al pecho sujetándolas con las manos y descansa la cabeza sobre el Mat alargando el cuello.

RESPIRACIÓN

Inhala en 5 tiempos y Exhala durante otros 5.

10 Ciclos completos de respiración.....100 bombeos.

RITMO

Vigoroso y dinámico con Respiración profunda.

1 - Desde el PH lleva una rodilla al pecho, lleva la otra rodilla al pecho.

2 - Posición Table Top.

3 - Levanta la cabeza llevando la nariz hacia el esternón.

4 - Alarga los brazos y bombea en...

In 2, 3, 4, 5, Ex 2, 3, 4, 5.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Activación de la circulación sanguínea y calentamiento corporal general. Estabilización de la columna vertebral y estimulación y fortalecimiento de la musculatura del PowerHouse para la Estabilización Lumbo-Pélvica. Prepara el cuerpo para comenzar la clase. Respiración profunda.

A TENER EN CUENTA

- Respiración profunda (cinco IN, cinco EX).

- Mantener las piernas estables en Table Top sujetas mediante la conexión de la musculatura interna de las piernas, suelo pélvico, transverso abdominal y multifidos.

- Pelvis neutra en la medida que el cliente pueda, no arqueamiento lumbar y todas las costillas apoyadas.

- Ángulo inferior de las escápulas apoyado y región cervical estirada y no comprimida.

- Mover los brazos desde la Estabilización Escapular, no desde los codos o las muñecas.

- Iniciar el movimiento desde el suelo pélvico y el transverso abdominal.

- Mantener fija la mirada en el abdomen para evitar tensión cervical y sacudida de cabeza.
- Abrazando Línea Media: isquiún con isquiún.
- Hombros bien separados de los oídos.
- Mantener la Flexión dorsal toda la acción.

INDICACIONES

Verbales

Mantén un bombeo vigoroso.

Alarga la columna desde la coronilla al cóccix.

Táctiles

Escápulas, cervical, abdomen, pelvis y piernas.

Imágenes

Como si chapoteases en el agua.

Sacando agua de un pozo.

Botar rítmicamente una pelota.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Empezar enseñando de manera gradual con el fin de que el cliente pueda ir controlando los Principios de Respiración y Estabilización: IN en 3 tiempos, EX en 3 tiempos. IN en 4 tiempos, EX en 4 tiempos.
- Con pelvis neutra o si el cliente no puede posicionar neutra, permitir Imprint (Basculación de la pelvis llevando el pubis hacia el ombligo).
- Cabeza y pies apoyados en Mat.
- Cabeza arriba y levantar una pierna en Table Top.
- Cabeza abajo y piernas en Table Top.
- Cabeza arriba y pies en el suelo.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Coordination, Serie Abdominal, Backstroke.



Modificación facilitadora



Modificación facilitadora



MAT BÁSICO HALF ROLL DOWN

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transiciones en Mat, según el grado de preparación del cliente:

- **Rodar hacia un lado.** Apoyar una mano en el Mat delante del pecho y sentarse.
- **Rocking:** Se colocan ambas manos bajo las rodillas. Lleva la nariz al esternón (flexión dorsal) y desde el abdomen, se rueda para quedar sentado apoyando los pies sobre el Mat, manteniendo la posición.

Posición de Inicio

Sentado sobre los Isquiones. Pies apoyados planos sobre el Mat, con las rodillas flexionadas y juntas. Las manos detrás de los muslos. Codos abiertos a 45° al exterior y oídos bien separados de los hombros.

Acción

1 - Desde la pelvis, ve articulando vértebra a vértebra hacia atrás, posicionando la columna flexionada en redondo.

Ve atrás sin llevarte las manos de su posición. La pelvis se queda apoyada entre sacro y cóccix.

2 - Vuelve en redondo hacia delante formando una gran "C" con tu columna, alargando la distancia ente costillas y pelvis y también entre hombros y oídos. Codos flexionados a 45° al exterior.

Finalización

Nos vamos atrás vértebra a vértebra para quedarnos tumbados sobre el Mat con los dos brazos apoyados a lo largo del cuerpo.

RESPIRACIÓN

IN prepara ejercicio.

EX rueda atrás.

IN prepara acción.

EX redondo hacia delante.

RITMO

IN...prepara.

EX...largo y profundo, que dure toda la acción.



MAT BÁSICO HALF ROLL DOWN

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación secuencial de la columna. Flexibilización de la columna. Estabilización Lumbo-Pélvica y escapular.

A TENER EN CUENTA

- Iniciar el movimiento desde la pelvis al ir hacia atrás y desde la coronilla al venir hacia delante.
- Estabilización Escapular, manteniendo la distancia hombros / oídos.
- Mantener la distancia ente pelvis y costillas para descomprimir las lumbares.
- Mantener abdomen activo en todo momento.
- Mantener durante la acción el cuello dentro de la columna.
- Abrazar Línea Media.

INDICACIONES

Verbales

- Ahueca tu abdomen.
- Siente vértebra a vértebra tu columna.

Táctiles

- Abdominal, hombros, cuello, cintura.

Imágenes

- Rueda por encima de una pelota.
- Aleja las costillas de la cadera.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Apoya las dos manos en el Mat a los lados de las caderas.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

- Roll Back (Cadillac), Round Back en Short Box (Reformer).



MAT BÁSICO

ONE LEG CIRCLE

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones en cada sentido.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Ir atrás articulando vértebra a vértebra.

Posición de Inicio

Tendido supino sobre el Mat. Dos piernas juntas apoyadas en el Mat. Se mantiene una pierna flexionada apoyada en el Mat y otra a 90° hacia el techo en rotación externa. Caderas y escápulas estables contra el Mat.

Acción

1 - Cruza la pierna de arriba en dirección al hombro contrario.

2 - Haz un círculo llevándola por encima de la otra pierna y entra por la misma cadera.

3 - Para sobre el abdomen.

Finalización

Después de trabajar con las dos piernas en ambos sentidos, se colocan flexionadas con los pies juntos sobre el Mat.

RESPIRACIÓN

IN al comenzar el círculo.

EX durante el círculo.

RITMO

Cruza, círculo y... arriba.



ONE LEG CIRCLE

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización de la pelvis y de la Cintura Escapular durante la circunducción de la cadera. Disociación pelvis/pierna. Pelvis Neutra.

A TENER EN CUENTA

- Caderas estables.
- Abrazando Línea Media.
- Pierna de arriba estirada con pie largo en rotación externa.
- Alarga los dedos de los pies hacia el techo.
- Caja torácica apoyada en el Mat.
- Cintura Escapular estable contra el Mat.
- Brazos a ambos lados del cuerpo ayudando a estabilizar el cinturón escapular.
- Zona cervical larga y sin tensión.
- No sobrecargar cuádriceps y flexores de cadera.
- El rango de los círculos debe estar condicionado a la estabilidad de la pelvis.



INDICACIONES

Verbales

Círculo desde el PH.

Pelvis y hombros permanecen estables.

Táctiles

Anclaje de cadera y espiral inversa.

Abdominal, pie, hombros.

Imágenes

Hombros “clavados” al Mat.

Dibuja círculos con el pie en el techo.

Estabiliza pelvis y hombros.

Alarga los dedos de los pies hacia el techo.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Círculo con una pierna en Table Top.
- Círculo sobre el abdomen.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Leg Circles, Leg Springs.



ROLLING LIKE A BALL

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

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

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de One Leg Circle se hace un Rocking para sentarse.

Posición de inicio

Sentado sobre isquiones con columna erguida. Cada mano debajo de su rodilla, los codos abiertos a 45°, llevando los talones hacia los isquiones.

Acción

1 - Equilibrándonos entre sacro y cóccix, se despegan ligeramente los pies del Mat.

2 - Sin cambiar la posición del cuerpo, rodar hacia atrás hasta la base de los omóplatos (escápulas).

3 - Volver rodando manteniendo la misma posición a la posición de inicio.

Finalización

El cuerpo queda en equilibrio entre sacro y cóccix con la columna en forma de "C".

RESPIRACIÓN

IN al rodar atrás.

EX para volver.

Se puede invertir la respiración en aquellos alumnos que tienden a arquear la zona torácica al Inhalar.

RITMO

Intensidad del acento: en ¡¡arriba!!

Rueda atrás....y arriba!!!

Breve pausa para mantener el equilibrio.

Rueda atrás....y arriba!!!



ROLLING LIKE A BALL

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación de la columna. Estabilización Lumbo-Pélvica. Fortalecimiento abdominal. Estabilización Escapular.

Flexibilización de la zona lumbar.

A TENER EN CUENTA

- Nariz al esternón. No tirar ni de la cabeza para bajar, ni de las piernas para subir.
- Columna en forma de “C” desde el cóccix hasta la coronilla.
- Inicia la acción desde la pelvis (como en Half Roll Down).
- Distancia hombros/rodilla constante.
- Estabilidad escapular y máxima distancia hombro/oído.
- Los codos flexionados hacia el exterior a 45° y talones a glúteos.
- No llevar el cuello hacia delante.
- Rodar por el centro de la columna hasta la base de las escápulas.
- Evitar separar los talones de los glúteos al rodar atrás.

INDICACIONES

Verbales

Rueda desde el Power House.

Ahueca abdominal.

Crea oposición entre isquiones y cabeza.

Táctiles

Cervical y tobillos.

Imágenes

Columna en forma de “C”.

Como si apretaras una pelota entre tus rodillas.

Rueda como una pelota.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Half Roll Down.

- Sólo equilibrio con manos detrás de las rodillas.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Seal, Half Roll Down, Open Leg Rocker, Short Spine.

