

MAT BÁSICO

SINGLE LEG STRETCH

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición de equilibrio de Rolling Like A Ball, se apoyan los dos pies sobre el Mat y se rueda hacia atrás articulando la columna vértebra a vértebra.

Posición de Inicio

Tumbado supino. Piernas en Table Top. Las dos manos sobre la rodilla derecha (ligeramente por debajo de la rótula). Llevamos la nariz al esternón para posicionar flexión dorsal. Estiramos pierna izquierda a 90°.

Acción

- 1 - Alargamos a 90° una pierna, mientras colocamos las manos sobre rodilla contraria.
- 2 - Cambiar una pierna por la otra posicionando las manos sobre la rodilla en flexión.

Finalización

Mantener la posición del cuerpo, llevando las dos piernas flexionadas al pecho, sujetando las rodillas con las manos. Apoyamos columna en el Mat.

RESPIRACIÓN

Un ciclo: Inhala con una rodilla. Exhala con la otra.

Dos ciclos: IN una rodilla y otra rodilla. EX una rodilla y otra rodilla.

RITMO

IN.....EX. Preciso pero ligeramente dinámico.

IN (dos tiempos).....EX (dos tiempos).



MAT BÁSICO

SINGLE LEG STRETCH

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización y fortalecimiento de la musculatura lumbo-pélvica. Coordinación. Respiración fluida. Estabilización Escapular. Fortalecimiento abdominal.

A TENER EN CUENTA

- Flexión cervical y dorsal manteniendo la distancia entre barbilla y esternón.
- Ángulo inferior de las escápulas apoyado.
- Respiración fluida y organizada.
- Abdomen plano (debido al trabajo muscular profundo).
- Pelvis neutra y caderas cuadradas.
- Abrazar Línea Media para conectar desde suelo pélvico.
- Una pierna flexionada ligeramente hacia el pecho y la otra estirada.
- Codos hacia fuera en 45° toda la acción.
- Estabilización Escapular.
- Caderas bien pesadas sobre el Mat.

INDICACIONES

Verbales

- Cambia las piernas desde el PH
- Llena y vacía completamente tus pulmones.
- Señala con la pierna siempre en el mismo punto.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, pies.

Imágenes

- Trabajo rítmico como el de un motor.
- Exprime tus pulmones.
- Como si tirasen y empujasen tus talones (demostrar táctil).

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Cabeza apoyada sobre el Mat y pierna al cielo.
- Manos detrás de la cabeza.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Hundred, Double Leg Stretch, Scissors, Coordination.



MAT BÁSICO DOUBLE LEG STRETCH

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Dos manos sobre rodillas. Columna apoyada en el Mat.

Posición de Inicio

Tumbado supino. Piernas flexionadas ligeramente hacia el pecho. Manos a media tibia.

Flexión dorsal, Nariz al esternón.

Acción

1 - Estirar simultáneamente piernas juntas y brazos hacia el cielo.

2 - Círculo con los dos brazos y Recoger a Posición de Inicio.

Finalización

Mantener la posición del cuerpo, llevando las dos piernas flexionadas al pecho, sujetando las rodillas con las manos. Apoyamos columna en el Mat.

RESPIRACIÓN

IN en paso 1.

EX en paso 2.

RITMO

Preciso y Corto en IN "alarga brazos y piernas al cielo".

Largo y profundo en EX "recoge vaciando tus pulmones completamente".



DOUBLE LEG STRETCH

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización de pelvis, columna y escápulas.
Fortalecimiento de la musculatura Estabilizadora Lumbo-Pélvica y Escapular. Coordinación.
Respiración fluida y profunda.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Caderas alineadas.
- Nariz al esternón. No mover la cabeza.
- Escápulas estables.
- Codos hacia fuera en un ángulo de 45°.
- Estirar y recoger las piernas desde el Power House.
- Trazar los círculos de brazos al exterior en línea con los hombros.
- Mantener la flexión dorsal al hacer los círculos.
- Mantener la mirada hacia el abdomen.



INDICACIONES

Verbales

Abre al cielo brazos y piernas.

Llena y vacía completamente tus pulmones.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, pies.

Imágenes

Exprime tus pulmones.

Como si tirasen y empujasen tus talones (demostrar táctil).

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Cabeza apoyada en Mat. Manos a rodillas en Table Top. Trabajo de respiración llevando las rodillas al pecho.
- Cabeza apoyada, sólo trabajo de piernas.
- Piernas apoyadas en el Mat, sólo trabajo de brazos.
- Cabeza arriba y sólo trabajo con una pierna.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Hundred, Single Leg Stretch, Scissors, Coordination.

SCISSORS / SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Se enlaza con la posición final del Double Leg Stretch.

Posición de Inicio

Tumbado supino. Flexión dorsal, nariz al esternón. Piernas flexionadas en Table Top. Manos a pantorrillas o tobillos según elasticidad de isquiotibiales.

Acción

1 - Estirar piernas a 90° y coger con ambas manos una pantorrilla o tobillo.

2 - Tirar dos veces (rebote) de la pierna sujeta, manteniéndola estirada en dirección a la frente. Alargando la otra en dirección opuesta. Cambiar alternativamente. Movimiento equidistante.

Finalización

Mantener la posición del cuerpo, llevando las dos piernas flexionadas al pecho, sujetando las rodillas con las manos. Apoyamos columna en el Mat.

RESPIRACIÓN

IN con una pierna, EX con la otra.

EX, EX con una pierna. EX, EX, con la otra.

RITMO

Corto y preciso.

“Tira, tira... cambio”.

“Tira, tira... tira, tira...”



SCISSORS / SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización de pelvis, columna y escápulas. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora. Coordinación. Respiración fluida y dinámica. Elasticidad de los isquiotibiales y flexores de cadera.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Caderas alineadas y bien apoyadas sobre el Mat.
- Nariz al esternón (no tirar del cuello).
- Escápulas estables. Ángulo inferior de escápulas apoyado.
- Codos hacia fuera al tirar de la pierna.
- Alejar la pierna de fuera sólo la misma distancia de la que se acerque la de dentro.
- Piernas equidistantes estiradas en movimiento.
- Abdomen plano (debido al trabajo muscular profundo).

INDICACIONES

Verbales

- Cambia las piernas desde el PH.
- Caderas pesadas.
- Llena y vacía completamente los pulmones.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas.

Imágenes

- Exprime tus pulmones.
- Como unas tijeras.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Cabeza apoyada y piernas flexionadas (manos detrás de los muslos).
- Cabeza arriba y piernas flexionadas (manos detrás de los muslos).
- Cabeza arriba y piernas semi-flexionadas (manos a gemelo).

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Hundred, Single Leg Stretch, Scissors, Balance Control.



LOWER LIFT / DOUBLE STRAIGHT LEG STRETCH

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Pon los dos pies juntos apoyados en el Mat. Eleva la pelvis y coloca las manos en forma de diamante debajo del sacro.

Posición de Inicio

Tumbado supino con las piernas en Table Top. Nariz al esternón. Piernas estiradas a 90° en rotación externa.

Acción

1 - Alargar las piernas desde la vertical a una diagonal en tres tiempos.

2 - Traerlas de nuevo a la vertical en un tiempo.

Finalización

Piernas en Table Top. Bajar cabeza. Elevar la pelvis y sacar las manos de debajo del sacro.

RESPIRACIÓN

IN alarga las piernas en tres tiempos.

EX Tráelas dentro del PH en un tiempo.

RITMO

Alarga en 3, 2, 1.... y... arriba.



LOWER LIFT / DOUBLE STRAIGHT LEG STRETCH

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Lumbo-Pélvica, columna y escápulas. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora. Respiración.

Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio. Disociación pelvis / pierna.

A TENER EN CUENTA

- Columna y pelvis estable.
- Caderas alineadas y pesadas sobre las manos de apoyo.
- Escápulas estables.
- Alargar las piernas sin perder la conexión abdominal.
- Alargar cóccix creando oposición.
- Abdomen plano (debido al trabajo muscular profundo).
- Piernas juntas y estiradas durante todo el ejercicio.
- Evitar bajar las piernas arriesgando la Estabilización Lumbo-Pélvica.
- Abrazar Línea Media.

INDICACIONES

Verbales

Alarga tus piernas a la diagonal y tráelas dentro del PH.

Llena y vacía completamente tus pulmones.

Alarga el cuello.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, pies.

Imágenes

Exprime tus pulmones.

Dale peso a la pelvis.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Misma mecánica con los muelles del Cadillac (posteriormente Reformer).

- Piernas flexionadas, cabeza abajo y manos en forma de diamante bajo el sacro.

- Cabeza arriba y piernas flexionadas en rotación externa (Frog), manos en forma de diamante bajo el sacro.



SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Leg Circles en Reformer ayudará a comprender la técnica de disociación de caderas y la mecánica del ejercicio.

*Se trabajará durante un tiempo el resto de ejercicios de la serie abdominal, para fortalecer la musculatura, antes de practicar este ejercicio.



MAT BÁSICO CRISS CROSS

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones a cada lado.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Lower Lift, llevamos las piernas a Table Top. Apoyamos la cabeza. Bajamos los pies al Mat. Sacamos las manos de debajo de la pelvis y las llevamos, haciendo un círculo hacia atrás, detrás de la cabeza.

Posición de Inicio

Tumbado supino. Flexión dorsal, Nariz al esternón. Manos detrás de la cabeza con codos abiertos al exterior. Pies juntos apoyados en el Mat.

Acción

- 1 - Despegando el ángulo inferior de la escápula derecha, girar el cuerpo hacia la cadera contraria.
- 2 - Vuelve al centro.
- 3 - Gira al otro sentido.

Finalización

Descansar cabeza sobre el Mat.

RESPIRACIÓN

Preciso: IN prepara, EX giro. IN centro, EX giro al otro lado.

Fluido: IN por un lado, Ex por el otro.

RITMO

Fluido: Giro y...cambio.

IN centro

EX giro

IN centro

EX giro



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización de pelvis, columna y escápulas.
Rotación del tronco. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora en especial de los oblicuos. Respiración profunda.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Pelvis estable durante el giro del tronco.
- Usar músculos oblicuos para el giro. No la cabeza. No los hombros.
- Caderas alineadas.
- Despegar ángulo inferior de la escápula.
- Conexión abdominal profunda y realizar el giro desde la cintura.
- Las manos sujetan la cabeza y los codos quedan abiertos hacia los lados en 45°.



INDICACIONES

Verbales

Gira desde la cintura.

Táctiles

Hombros y cervicales, PH, caderas y piernas.

Imágenes

Gira el tronco como un muñeco.

Dale peso a la pelvis para que no se mueva.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Una pierna en el Mat apoyada y la otra en Table Top.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Saw, Spine Twist, Corkscrew.

