

MAT BÁSICO

SPINE STRETCH FORWARD

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Haz un Rocking para sentarte.

Posición de Inicio

Separa las piernas al ancho del Mat. Siéntate bien alto sobre una Moonbox (cajita) apoyándote en tus isquiones. Piernas semi-flexionadas y Pies en flex.

Acción

1 - Brazos estirados hacia delante en línea con los hombros y paralelos al suelo.

2 - Ve articulando la columna hacia delante, llevando la nariz al esternón, el abdomen dentro y arriba y mantén los brazos a la misma altura de los hombros.

3 - Vuelve a la vertical, colocando vértebra a vértebra, para sentarte más alto que antes.

Finalización

Sentados bien altos con la columna descomprimida.

RESPIRACIÓN

IN prepara.

EX flexiona.

IN prepara

EX mientras regresas a posición de Inicio.

RITMO

Es un ejercicio basado en la Precisión. Tiene un ritmo fluido pero lento y largo con una respiración profunda.



SPINE STRETCH FORWARD

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Descompresión vertebral. Elongación axial. Articulación de la columna. Prepara la extensión de columna. Fortalecimiento del PH a través de los flexores y extensores de la columna. Respiración profunda.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH), durante todo el ejercicio.
- Activar la musculatura estabilizadora para crear más espacio entre las vértebras en la flexión y para mantenerlo en la vuelta a la Posición de Inicio.
- Coronilla al techo.
- Cuello largo, desliza escápulas por la espalda y brazos estirados paralelos al suelo.
- Isquiones sobre el Mat.
- Alarga la distancia entre costillas y pelvis.
- Abrazar Línea Media.
- Mantener la semiflexión de rodilla y pies el flex.

INDICACIONES

Verbales

- Rueda sobre ti mismo por encima del abdomen.
- Abre tu espalda.
- Crea oposición entre el anclaje de los isquiones y tu coronilla.

Táctiles

Cervicales, lumbares, pies flex.

Imágenes

- Ir hacia adelante pasando por encima de una barra imaginaria que tenemos debajo del pecho.
- Como si deslizases los brazos por encima de una mesa.
- Ancla tus isquiones al Mat.
- Eleva la cintura.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Piernas flexionadas, manos se deslizan por el Mat acompañando al cuerpo en la acción.

****Spine Stretch Forward es un ejercicio básico cuyas dos fases, forma parte de casi todos los ejercicios del método. Esencial dejarlo claro para realizar una clase eficiente.**



MAT BÁSICO SAW

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones a cada lado.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Mantener posición final de Spine Stretch Forward.

Posición de Inicio

Separa las piernas un poco más del ancho del Mat. Piernas semi-flexionadas y los pies en flex. Siéntate sobre los isquiones bien alto, posiciona brazos en cruz, dejando las manos en línea con tus hombros y siempre dentro del campo de visión.

Acción

- 1 - Gira hacia un lado alargando la columna y crea oposición con la cadera contraria.
- 2 - Deshaz el giro, creciendo muy alto.

Finalización

Bajar los brazos. (Quitar la cajita en caso de usarla). Cerrar las piernas y tumbarse prono.

RESPIRACIÓN

IN prepara y crece alto.

EX en la rotación.

IN y rota.

EX volviendo al centro.

RITMO

IN: corto.

EX: Largo y pausado para rotación.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio, en especial la de los oblicuos. Musculatura extensora de la columna y de rotación. Activar la musculatura del PH, para crear más espacio entre las vértebras en la flexión y mantenerlo en la recuperación. Fortalecimiento de los erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Sentarse sobre los isquiones, sin despegarlos del Mat en ningún momento.
- Estabilizar escápulas.
- Cuello largo, escápulas en la espalda y brazos estirados paralelos al suelo.
- Se gira desde la cintura.
- Mantener los brazos en cruz todo el ejercicio sin perder amplitud en la rotación.
- Mantener la cabeza alineada con la columna.
- Evitar que el cuello y los hombros giren más que la cintura.
- Evitar que los brazos pierdan el dibujo viniéndose hacia delante.

INDICACIONES

Verbales

- Gira por la cintura.
- Alarga el cuerpo sin mover las caderas.
- Saca la cintura de las caderas.
- Pelvis estable.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas y brazos.

Imágenes

Como si tus isquiones estuviesen pegados al Mat. Tronco y brazos son compactos.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Brazos estirados a los lados de las caderas.
- Brazos cruzados.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Spine Stretch Forward, Twist en Short Box, Twist en Stomach Massage, Spine Twist.

