

SWAN PREP

NÚMERO DE REPETICIONES

4 a 6 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Junta las piernas y gírate para tumbarte sobre el abdominal (prono).

Posición de Inicio

Piernas separadas en rotación externa y pies largos. Ingles apoyadas sobre el Mat para colocar correctamente la pelvis. Abdomen dentro y arriba con pelvis neutra. Codos flexionados apoyando antebrazos y palmas de las manos en el Mat.

Acción

1 - Apoya bien los antebrazos en el Mat, manteniendo la columna alargada y estable.

2 - Eleva la cabeza y el pecho, parte superior del tronco, formando una diagonal larga desde la coronilla al cóccix.

Finalización

Desciende a la Posición de Inicio.

RESPIRACIÓN

IN prepara ejercicio activando abdomen.

EX elevación de la parte superior del tronco.

IN prepara activando abdomen.

EX descenso de la parte superior del tronco.

IN elevación de la parte superior del tronco.

EX descenso de la parte superior del tronco.

RITMO

Pausado pero no lento. Respiración larga y profunda.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Extensión de la columna. Fortalecimiento de los erectores de la columna. Descompresión vertebral. Elongación axial. Extensión de columna. Potenciar el control abdominal y escapular. Expandir el pectoral. Fortalecimiento cervical. Respiración larga y profunda.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio para proteger la columna en todo momento.
- Estabilizar escápulas.
- Expandir el pectoral.
- Desenroscar los hombros.
- No hiper-estender la región cervical.
- Alinear la cabeza con la columna.
- Estabilizar las caderas y mantener las piernas en rotación externa abrazando Línea Media.
- Mantener la posición del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Iniciar el movimiento desde la contracción abdominal y no desde la cabeza o las piernas.
- Columna en extensión, protegida por la musculatura profunda, para evitar la compresión en la zona lumbar.



Modificación

INDICACIONES

Verbales

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.

Táctiles

- Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

- Como si fueras un dardo o una flecha.
- Alarga el cuello como una flecha dibujando una diagonal larga.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Brazos estirados a los lados de las piernas con las manos apoyadas en el Mat.
- Repetir con palmas de las manos hacia arriba.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

- Swan Prep con Barra Tower, Swan en Wunda, Swan en Ladder Barrel.
- Single Leg Kick, Double Leg Kick, Pulling Straps en Reformer, Flying Eagle en Cadillac.



Modificación



SINGLE LEG KICK / ONE LEG KICK

NUMERO DE REPETICIONES

de 6 a 10 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Se mantiene la posición final del Swan colocándose las dos manos debajo de la frente con los codos abiertos y apoyados en el Mat.

Posición de Inicio

Se colocan las dos manos debajo de la frente con los codos abiertos y apoyados en el Mat.

Columna neutra y piernas juntas y estiradas.

Acción

1 - Flexiona la rodilla y pateas suavemente dos veces con el pie hacia el glúteo.

2 - Alarga la misma pierna apoyándola sobre el Mat.

Alternar pierna.

Finalización

Mantener posición de inicio.

RESPIRACIÓN

IN al golpear.

EX al alargar.

RITMO

Patada, Patada...y alar....ga.



SINGLE LEG KICK / ONE LEG KICK

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Fortalecer los erectores de la columna. Extensión de cadera. Fortalecimiento isquiotibial. Descompresión vertebral. Elongación axial. Estabilización de caderas y escápulas. Respiración dinámica.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio para proteger la columna en todo momento.
- Mantener las caderas alineadas durante las patadas.
- Estabilizar escápulas y alargar cuello.
- No hiper-extender la región cervical.
- No mover el cuerpo al mover la pierna.
- Ritmo fluido.
- Mantener la distancia Hombro / oído.
- Columna neutra, pelvis presionando ligeramente sobre el Mat y piernas juntas.

INDICACIONES

Verbales

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Estabiliza escápulas y mantén distancia hombros/oídos.

Táctiles

Cervical, escápulas, torso, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

- Como si tocases rítmicamente el tambor.
- Alarga la pierna como si quisieras sacarla de tus caderas.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Piernas separadas.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Double Leg Kick, Swan, Hamstring Curl en Reformer.



MAT BÁSICO

REST POSE

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Se mantiene la posición final del Single Leg Kick. Se colocan las dos manos sobre el Mat a la altura de los hombros y redondeando la columna nos llevamos la pelvis hacia atrás para apoyarla sobre los talones.

Posición de Inicio

Columna redonda. Brazos estirados y apoyados en el Mat. Distancia de un puño entre los glúteos y los talones.

Acción

Mantener la posición unos segundos.

Finalización

Mantener posición de inicio.

RESPIRACIÓN

Larga y profunda para una mayor contracción abdominal y flexibilización de la columna.

RITMO

No hay acción.

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Recuperar la flexibilización de la columna, especialmente de las lumbares, después de ejercicios de extensión de columna.

A TENER EN CUENTA

- Es un estiramiento activo.
- Respiración profunda para ahuecar abdomen y estirar la zona lumbar.

INDICACIONES

Verbales

Contrae el abdomen y dale peso a las caderas sin apoyarlas sobre los talones.

Táctiles

Lumbares.

Imágenes

Como si tuvieses una pelota entre el abdomen y las piernas.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Piernas separadas.
- Piernas en rotación externa.



MAT BÁSICO
REST POSE

