



MAT NIVEL INTERMEDIO

Los ejercicios señalados con asteriscos son lo que se incorporan en este nivel.

Hundred

Cabeza arriba y Piernas estiradas a 45°.
2 piernas juntas suben a Table top.

**** Roll up ****

Piernas estiradas en colchoneta. Pies flex. Brazos al cielo en línea de hombros.

One leg Circle

Pierna de abajo estirada en el Mat. Pie en flex. Otra pierna estirada a 90° al cielo.

Rolling like a ball

Pies pilates. Rodillas ancho hombros.
Manos en tobillos. Rodar.

Single leg stretch

Cabeza arriba. Mano exterior a media tibia y pierna contraria alargada a 45°.

Double leg stretch

Cabeza arriba. Piernas y brazos a 45°.
Manos vuelven sobre media tibia.

Scissors

Cabeza arriba y piernas estiradas. Manos a tobillos.

Lower lift

Dos manos detrás de la cabeza. Codos abiertos hacia fuera. Piernas estiradas en rotación externa.

Criss- Cross

Escápulas despegadas de la colchoneta. Una pierna a Table top y otra alarga a 45°.

¡¡OJO!!

La series de los 5 abdominales se hace fluida. Se mantiene la flexión dorsal entre ejercicios.



Spine Stretch Forward

Piernas estiradas (Ideal) al ancho del Mat. Pies flex.

**** Open leg Rocker ****

Desde posición Ideal, mantener equilibrio. Abrir y cerrar piernas. Rodar. Ideal: manos a tobillos.

**** Corkscrew ****

Brazos alargados a los lados de las caderas. Piernas estiradas. Dos giros sin levantar pelvis. Tres giros completos en ambos sentidos elevando pelvis.

Saw

Brazos en cruz. Piernas estiradas. Pies flex. Girar y llevar brazo contrario hacia el meñique del pie. Brazo contrario alargado hacia atrás abrazando línea media.

**** Swan prep II ****

(Haremos siempre dos repeticiones de Swan Prep I). Manos debajo de los hombros apoyadas en el Mat. Piernas juntas.

Single leg Kick

Posición de Inicio Ideal. Posición de Esfinge.

(Rest)

**** Neck Pull ****

Posición de Inicio. Manos detrás de la cabeza. Piernas abiertas al ancho de las caderas. Pies flex.

**** Spine Twist ****

Piernas estiradas y juntas (Ideal). Pies en flex. Brazos en cruz.

Side Kick

Brazo interior apoyando el codo con mano detrás de la cabeza. Mano superior apoyada en el Mat.

- Patada lateral.
- Up & Down.
- Círculos
- Círculos pierna interior. Elevaciones.



**** Teaser ****

Teaser I: Brazos alargados a los lados de las caderas. Piernas Table top. Subir a Teaser. Dejar piernas estiradas y bajar. Brazos a los lados de las caderas sobre el Mat.

Teaser II: Brazos alargados a los lados de la caderas. Subir a Teaser. Llevar brazos alargados a los lados de los oídos. Subir y bajar piernas tres veces.

Final: Posición Teaser / Table top, bajar articulando llevando brazos al Mat a los lados de las caderas.

**** Swimming ****

Brazos y piernas estiradas. Ritmo pausado con las piernas.

Rest

- A) Sólo equilibrio.
- B) Rodar sin aplaudir.

Transición: Cuadrupedia y sentarse en posición de Mermaid.

**** Mermaid ** (Side Bend)**

Desde la cuadrupedia girar el cuerpo a la izquierda para sentarse sobre la pelvis.

Seal

Ideal. Rodar y Progresar aplaudiendo 3 veces.

Front Support

De pie. Brazos estirados a la altura de los hombros. Rodar hacia delante y llegar a posición **Front Support**. Volver caminando con las manos y rodar arriba a la Posición de Inicio.