

MAT INTERMEDIO

SWAN 2

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 juntas y pies largos. Pubis anclado sobre el Mat. Abdomen dentro y arriba con pelvis neutra. Escápulas estabilizadas y brazos flexionados, con las palmas de las manos apoyadas sobre el Mat, bajo los hombros. Codos y antebrazos pegados al Mat.

Acción

1 - Eleva la cabeza y el pecho y levanta antebrazos de manera compacta.

2 - Apoya antebrazos y sube un poco más alargando la columna.

3 - Desciende alargando la columna del cóccix a la coronilla.

Finalización

Posición de Inicio.

RESPIRACIÓN

IN prepara ejercicio activando abdomen.

EX eleva antebrazos y sube torso.

IN apoya antebrazos y sube un poco más alargando la columna.

EX descenso de la parte superior del tronco.

IN eleva el tronco.

EX desciende.

RITMO

Preciso, 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-extender la región cervical.
- Alinear las cervicales con la columna.
- Estabilizar las caderas y mantener las piernas juntas 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 lumbar.
- Evitar que las piernas se despeguen del Mat.



INDICACIONES

Verbales

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

Táctiles

- Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

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

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Brazos estirados a los lados del cuerpo con las manos apoyadas en el Mat.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Swan Prep con Barra Tower, Swan 1, Swan en Wunda, Swan en Ladder Barrel, Single Leg Kick, Double Leg Kick, Pulling Straps en Reformer, Swan en Ladder Barrel, Flying Eagle en Cadillac.



SINGLE LEG KICK / ONE LEG KICK

NÚMERO 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.

Posición de Inicio

Desde el Swan. Estira los brazos sobre el Mat, por delante de la cabeza. Palmas de las manos se miran entre sí hacia dentro y levantando el torso, vuelve a recoger los brazos, flexionando y deslizado los codos, hasta que queden debajo de los hombros con los puños cerrados. Piernas juntas y estiradas.

Acción

1 - Flexiona la rodilla para patear ligeramente dos veces con el pie en el glúteo.

2 - Alarga la misma pierna apoyándola sobre el Mat.

Cambiar de pierna.

Finalización

Mantener posición de inicio.

RESPIRACIÓN

IN al golpear

EX al alargar.

RITMO

Patada, Patada.....alarga.



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

- Abraza la Línea Media con tus brazos, estabiliza las escápulas, alarga el cuello y mira al frente sin colapsar las cervicales.
 - 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 abrir pecho.
- No hiper-extender la región cervical.
- No mover el cuerpo al mover la pierna.
- Ritmo fluido.
- Mantener la distancia hombro/oído.
- Columna neutra, pubis presionando ligeramente sobre el Mat y piernas juntas.
- Evitar hundir la lumbar.
- Evitar hundirse en los hombros.

INDICACIONES

Verbales

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

Estabiliza escápulas y mantén distancia oído / hombros.

Táctiles

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

Imágenes

Como si tocaras rítmicamente el tambor.

Alarga la pierna como si quisieras sacarla de tus caderas.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Piernas separadas.
- Patear solo una vez.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Double Leg Kick, Swan, Hamstring Curl en Reformer.



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, 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 INTERMEDIATE
REST POSE

