

MAT INTERMEDIO

NECK PULL

NUMERO DE REPETICIONES

4 a 6 repeticiones.

DONDE SE COLOCA EL PROFESOR

A los pies o a un lado del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde Rest Pose, siéntate y gira el cuerpo, llevando las piernas hacia la parte del Mat, en la que antes teníamos la cabeza.

Posición de Inicio

Sentados sobre isquiones en el Mat. Mantenernos las piernas estiradas al ancho de las caderas. Manos detrás de la cabeza y codos separados. Pies en flex.

Acción

- 1 - Siéntate muy erguido sobre los isquiones manteniendo pelvis neutra.
- 2 - Inclínate hacia atrás desde la pelvis en alta diagonal manteniendo la posición.
- 3 - Rueda atrás desde la lumbar, articulando toda la columna hasta apoyarla en el Mat.
- 4 - Flexiona cabeza y cuello y comienza a rodar hacia arriba, articulando secuencialmente la columna vertebral. Cabeza a rodillas. Codos abiertos.

Finalización

Mantenemos la posición de Inicio.

RESPIRACIÓN

IN al llevar el cuerpo en diagonal hacia atrás

EX al articular la columna.

IN al iniciar la flexión.

EX al articular columna.

RITMO

Dinámico en IN.

Fluido en la EX tanto de ida como de vuelta (acción de articulación).



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación secuencial y flexibilización de la columna vertebral. Estabilidad de la columna, pelvis y escapulas. Fortalecimiento abdominal y erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Iniciar el movimiento desde el PH, continuándolo desde la coronilla para subir y desde el cóccix para bajar, creando un mayor desafío al demandar mayor amplitud de movimiento.
- Estabilización Escapular y elongación axial.
- Crear oposición mediante los talones y estabilizar las caderas, de modo que las vértebras caigan una a una al bajar y se despeguen del mismo modo al subir.
- Mantener EIAS sobre los isquiones al rodar hacia delante.
- Estiramiento sin compresión.
- Llevar la columna en diagonal atrás como una bisagra.
- Pies en flex creando oposición desde los talones.
- Abrazar Línea Media, con piernas separadas al ancho de las caderas.
- Escápulas estabilizadas. Brazos flexionados y codos abiertos. Manos a región occipital.



INDICACIONES

Verbales

- Siente vértebra a vértebra tu columna.
- Ahueca tu abdomen.
- Cuanto más bajas, más lejos van tus talones.

Táctiles

Abdominal, talones, hombros, columna vertebral.

Imágenes

- Rueda por encima de una pelota.
- Como si tus vértebras estuvieran pegadas a la colchoneta, separa una a una.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Enseñar la acción en la posición de Half Roll Down.
- Enseñar solo la primera parte del ejercicio.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Roll Back, Rowing, Roll Down, Teaser.



SPINE TWIST

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

Junta las piernas y haz un Roll Up para sentarte.

Posición de Inicio

Piernas juntas con pies en flex. Sentarse sobre los isquiones, alargando la columna al cielo. Brazos abiertos en cruz.

Acción

1 - Girar desde la cintura hacia un lado, creciendo y rebotando 2 veces. Crea oposición con la cadera contraria.

2 - Vuelve creciendo al centro y repite la acción hacia el otro lado.

Finalización

Sentados bien erguidos con la columna descomprimida.

RESPIRACIÓN

IN prepara.

Dos EX con rebotes al girar.

RITMO

Dinámico:

Largo en IN.

Cortos en EX en los giros con rebotes.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Descompresión vertebral. Elongación axial. Rotación. Fortalecimiento de los erectores de la columna. Fortalecimiento de la rotación del tronco. Fortalecimiento de los abdominales oblicuos. Respiración.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Sentarse sobre los isquiones, sin despegarlos del Mat en ningún momento.
- Crea oposición con la cadera contraria.
- Estabilizar escápulas.
- Mantener los pies en flex sin hiper-extender las rodillas.
- Escápulas en la espalda y brazos estirados paralelos al suelo.
- Vuelve al centro y creciendo.
- Piernas juntas abrazando Línea Media y pies en flex.
- Durante el giro los brazos se mantienen a la misma altura.
- Se gira desde la cintura.
- La cabeza en línea con la columna.



INDICACIONES

Verbales

- Gira por la cintura.
- Alarga la coronilla hacia el techo sin mover las caderas.
- Pelvis estable.
- Crea oposición con la cadera contraria al giro.

Táctiles

Cervical, escápulas, caderas, piernas y brazos.

Imágenes

- Como si fueses la tapa de un tarro de mermelada y girases para abrirlo.
- Como si tus isquiones estuviesen pegados al Mat.

MODIFICACIONES FACILITADORAS

- Sentados sobre Small Barrel o similar, con la piernas flexionadas.
- Brazos cruzados.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

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

