

MAT AVANZADO

HUNDRED

NÚMERO DE REPETICIONES

10 respiraciones profundas...100 bombeos.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Posición de Inicio

Posición Table Top 90°.

Acción

1 - Levanta la cabeza alargando la región cervical, llevando la nariz en dirección al esternón. Alarga los brazos hacia delante con las palmas hacia abajo y elévalos a la altura de los hombros dejándolos paralelos al Mat.

2 - Estira las piernas que siguen abrazando la Línea Media a 45° y mueve rítmicamente los brazos arriba y abajo (bombeo vigoroso). IN en 5 tiempos y EX durante otros 5.

** Hundred Clásico - Original levanta los pies a un palmo del suelo.*

Finalización

Flexiona las rodillas en dirección al pecho sujetándolas con las manos y descansamos la cabeza sobre el Mat alargando el cuello.

RESPIRACIÓN

IN en 5 tiempos y EX durante otros 5.

10 respiraciones profundas.....100 bombeos

RITMO

Vigoroso y dinámico con Respiración profunda.

1 - Posición Table Top

2 - Levanta la cabeza llevando la nariz hacia el esternón

3 - Alarga los brazos y las piernas y bombea en...
In, 2, 3, 4, 5, Ex, 2, 3, 4, 5.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Activación de la circulación sanguínea y calentamiento corporal general. Estabilización de la columna vertebral y estimulación y fortalecimiento de la musculatura del Power House para la Estabilización Lumbo-Pélvica. Prepara el cuerpo para comenzar la clase. Respiración profunda.

A TENER EN CUENTA

- Respiración profunda (cinco IN, cinco EX).
- Mantener las piernas estables a 45° sostenidas mediante la conexión de la musculatura interna de las piernas, suelo pélvico, transverso abdominal y multifidos.
- Abrazar Línea Media.
- Pelvis neutra. Todas las costillas apoyadas.
- Ángulo inferior de las escápulas apoyado y región cervical estirada y no comprimida.
- Mover los brazos desde la Estabilización Escapular, no desde los codos o las muñecas.
- Iniciar el movimiento desde el suelo pélvico y el transverso abdominal.
- Mantener fija la mirada en el abdomen para evitar tensión cervical y sacudida de cabeza.

- Abrazando Línea Media: isquión con isquión.
- Hombros bien separados de los oídos.
- Caderas bien pesadas en el Mat.

INDICACIONES

Verbales

Mantén un bombeo vigoroso.
 Alarga la columna desde la coronilla al cóccix.

Táctiles

Escápulas, cervical, abdomen, pelvis y piernas.

Imágenes

Como si chapoteases en el agua.
 Sacando agua de un pozo.
 Botar rítmicamente una pelota.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Piernas a un palmo del suelo.
- Alargar el ciclo de respiración (6 IN, 8 EX)
- Con Aro Mágico.



MAT AVANZADO

ROLL UP

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Hundred, apoya los pies y estira las piernas sobre el Mat dejándolas juntas.

Posición de Inicio

Tumbado supino sobre el Mat. Mantén las piernas estiradas abrazando la Línea Media y los pies en flex. **Los brazos estirados hacia atrás a la línea de los oídos, paralelos al suelo y las escápulas conectadas creando estabilidad en la zona.**

Acción

1 - Eleva la cabeza llevando la nariz en dirección al esternón, alargando bien toda la región cervical.

2 - Flexiona el tronco, articulando secuencialmente la columna vertebral y manteniendo los brazos a la altura de los hombros, paralelos a las piernas en dirección a los pies. Columna en "C".

3 - Vuelve a la posición de partida rodando hacia atrás, llevando el cóccix en dirección a los pies para crear oposición y articulando vértebra a vértebra la columna.

4 - Apoya escápulas y hombros, elevando los brazos a una diagonal y alarga el cuello descansando la cabeza en el Mat, llevando los brazos atrás en la línea de los oídos.

RESPIRACIÓN

IN al comenzar a rodar.

EX al flexionar la columna.

IN al ir hacia atrás.

EX en el resto de la articulación hasta finalizar.

RITMO

Fluido y profunda exhalación que dura la acción completa de articulación de columna.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación secuencial de la columna. Flexibilización y Estabilización Lumbo-Pélvica. Estabilización Escapular.

A TENER EN CUENTA

- Iniciar el movimiento desde el PH continuando desde la coronilla para subir y desde el cóccix para bajar.
- Crear oposición desde los talones a la cadera, de modo que las vértebras caigan una a una al bajar y se despeguen del mismo modo al subir.
- Mantener EIAS (Espinias Iliacas Antero Superiores) sobre los isquiones al rodar hacia arriba.
- No hiperflexionar el tronco aproximándolo hacia las piernas.
- Mantén el abdomen activo toda la acción.
- Abrazar la Línea Media.
- Mantener las cervicales sostenidas dentro de la columna (no dejar caer el cuello).



INDICACIONES

Verbales

- Siente vértebra a vértebra tu columna.
- Ahueca tu abdomen.
- Al rodar atrás aleja los talones creando oposición talón/isquión.
- Estabilización del tren inferior.
- Dáale peso a las caderas.

Táctiles

Abdominal, cuello, talones, escápulas.

Imágenes

- Rueda por encima de una pelota.
- Aleja las costillas de la cadera.
- Cómo si tus vértebras estuvieran pegadas al Mat.
- Despega y pega las vértebras una a una.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Pesas en las manos.
- Magic Circle.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Roll Back (Cadillac), Round Back en Short Box (Reformer). Rowing, Teaser.



MAT AVANZADO

ROLL OVER

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones en cada sentido.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y detrás del cliente.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Después del último Roll Up, nos quedamos tumbados sobre el Mat con las piernas juntas y estiradas con los brazos apoyados en el Mat a los lados del cuerpo.

Posición de Inicio

La que nos deja la transición.

Acción

1 - Lleva las piernas estiradas a 90° (Table Top y estira a 90°).

2 - Con los brazos estirados junto al cuerpo y apoyados en el Mat, levanta las caderas articulando secuencialmente la columna. Lleva las piernas estiradas paralelas al Mat.

3 - Pon los pies en flex y lleva isquiones al cielo.

4 - Manteniendo la posición, separa las piernas al ancho de los hombros.

5 - Vuelve articulando vértebra a vértebra, lleva las piernas a 45°, júntalas de nuevo e inicia acción.

Después de hacer de 3 a 5 repeticiones en este sentido, se repite el mismo número de veces, pero donde se separaban las piernas ahora se juntan y viceversa.

Finalización

Tumbado supino y piernas a 90°.

RESPIRACIÓN

Dos ciclos:

IN para llevar las piernas a 90°.

EX al rodar atrás llevando los pies detrás de la cabeza.

IN al colocarlos en flex.

EX para articular, al volver a la posición de inicio.

Un ciclo:

IN al rodar atrás.

EX al volver.

RITMO

Dinámico. Larga y fluida la articulación de bajada.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación secuencial y flexibilización de la columna vertebral. Estabilidad de la columna, pelvis y escápulas. Coordinación. Estiramiento de zona lumbar e isquiotibiales.

A TENER EN CUENTA

- Levantar las caderas desde el PH.
- Mantener el ángulo de distancia de 90° entre caderas y piernas.
- Articular secuencialmente la columna en ambos sentidos.
- Mantener los brazos fijos presionando el suelo y abrazando la Línea Media, y evitar que los hombros se despeguen del Mat en la articulación de retorno.
- Rodar sólo hasta los omóplatos.
- Elongación axial.
- Crear oposición mediante los talones y los isquiones.
- Pies en punta para rodar atrás y en flex para volver.
- Brazos pegados al Mat, creando oposición para colocar bien las escápulas y liberar así la zona cervical.
- Piernas estiradas en todo momento. Abrazar Línea Media.
- Mantener distancia entre las costillas y la pelvis.
- Evitar poner peso sobre las cervicales.
- Evitar coger impulso con las piernas en la elevación.

INDICACIONES

Verbales

Siente vértebra a vértebra tu columna. Ahueca tu abdomen.
 Cuello largo.
 Hombros en la espalda.

Táctiles

Abdominal, piernas, pies, brazos, columna vertebral.

Imágenes

Como si tus vértebras estuvieran pegadas a la colchoneta, separa una a una.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Llegar a tocar el suelo con los pies en flex. (Clásico).
- Magic Circle.
- Brazos estirados en el Mat detrás de la cabeza.
- Acercar los muslos hacia el pecho en la bajada para potenciar el estiramiento isquiotibial.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Preparación Airplane en Cadillac, Short Spine, Jack Knife, Overhead, Balance Control.



MAT AVANZADO

ONE LEG CIRCLE

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones en cada sentido.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final del Roll Up, bajar los dos brazos a los lados del cuerpo.

Posición de Inicio

Tendido supino sobre el Mat. Dos piernas juntas apoyadas en el Mat. Se mantiene una pierna estirada y apoyada en el Mat y la otra a 90° hacia el techo en rotación externa. Caderas y escápulas estables sobre el Mat.

Acción

- 1 - Cruza la pierna de arriba en dirección al hombro contrario.
- 2 - Haz un círculo llevándola por encima de la otra pierna y entra por la misma cadera.
- 3 - Para sobre el abdomen.

Finalización

Después de trabajar las dos piernas en ambos sentidos, se colocan juntas sobre el Mat.

RESPIRACIÓN

IN al comenzar el círculo.

EX durante el recorrido.

RITMO

Fluido y suave: Cruza, círculo y... arriba.



MAT AVANZADO

ONE LEG CIRCLE

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Lumbo-Pélvica y de la Cintura Escapular durante la circunducción de la cadera. Movilización de la articulación de la cadera. Disociación pelvis/pierna. Control de lo Flexores de cadera. Pelvis Neutra.

A TENER EN CUENTA

- Mayor A.D.M. (amplitud de movimiento), de la articulación de la cadera.
- Caderas estables. Abrazando Línea Media.
- Pierna de arriba estirada con pie largo en rotación externa.
- Alarga los dedos de los pies hacia el techo.
- Caja torácica apoyada en el Mat.
- Cintura Escapular estable contra el Mat.
- Brazos a ambos lados del cuerpo ayudando a estabilizar el cinturón escapular.
- Zona cervical larga y sin tensión.
- No sobrecargar cuádriceps y flexores de cadera.
- Pierna de base estirada y con el pie en flex.



INDICACIONES

Verbales

- Círculo desde el PH.
- Pelvis y hombros permanecen inmóviles.

Táctiles

- Anclaje de cadera y espiral inversa.
- Abdominal, talones, hombros, pie.

Imágenes

- Hombros “clavados” al Mat.
- Dibuja círculos con el pie en el techo.
- Estabiliza pelvis y hombros.
- Alarga los dedos de los pies hacia el techo.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Círculos con mayor amplitud de movimiento.
- Brazos elevados al techo.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Leg Circles, Leg Springs.



MAT AVANZADO

ROLLING LIKE A BALL

NÚMERO DE REPETICIONES

5 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante para guiar y por detrás para ver que la dirección es correcta.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de One Leg Circle se hace un Roll Up para sentarse. Se colocan las manos junto a las caderas y flexionando las piernas nos sentamos junto a los talones en el borde de la colchoneta.

Posición de Inicio

Columna en "C". Se cruzan los brazos abrazando las tibias y se llevan los talones hacia los isquiones.

Acción

1 - Equilibrándonos entre sacro y cóccix, se despegan los pies del Mat.

2 - Sin cambiar la posición del cuerpo, rodar hacia atrás hasta la base de los omóplatos.

3 - Con la misma posición volver rodando a la posición de inicio.

Finalización

El cuerpo queda en equilibrio con la columna en forma de "C".

RESPIRACIÓN

IN al rodar atrás.

EX para volver.

Se puede invertir la respiración en aquellos alumnos que tienden a arquear la zona torácica al Inhalar.

RITMO

Rueda atrás...y arriba!!!



Ball Shape



ROLLING LIKE A BALL

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación de la columna. Flexibilizar las lumbares. Fortalecimiento abdominal.

A TENER EN CUENTA

- Rodar por el centro de la columna hasta la base de las escápulas.
- Nariz al esternón. No tirar ni de la cabeza para bajar, ni de las piernas para subir.
- Columna en forma de “C” desde el cóccix hasta la coronilla.
- Distancia hombros/rodillas constante.
- Estabilidad escapular y máxima distancia hombro / oído.
- Rodillas al ancho de los hombros.
- Los codos flexionados hacia el exterior a 45° y arrastrar talones a glúteos.
- No hundir el cuello hacia abajo. Mantener la distancia barbilla/esternón.
- Tobillos sujetos por las manos con los 5 dedos y codos abiertos al exterior.
- Estabilidad escapular y máxima distancia oídos/hombros.
- Mantener la mirada hacia el abdomen.
- Presionar con las manos talones hacia isquiones.

INDICACIONES

Verbales

Rueda desde el PowerHouse.

Ahueca abdominal.

Crea oposición entre isquiones y cabeza.

Táctiles

Escápulas.

Imágenes

Columna en forma de “C”.

Como si apretaras una pelota entre tus rodillas.

Rueda como una pelota.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Manos a oídos y codos sobre rodillas.
- Cruzar los brazos a la altura de las tibias “Ball Shape”.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Seal, Half Roll Down, Open Leg Rocker, Short Spine.

