

MAT AVANZADO

SPINE STRETCH FORWARD

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Estira las piernas sobre el Mat y haz un Roll Up para sentarte.

Posición de Inicio

Separa las piernas al ancho del Mat. Siéntate bien erguido sobre los isquiones. Pies en flex.

Acción

1 - Eleva tus brazos estirándolos y dejando las manos en línea con tus hombros.

2 - Rueda hacia delante llevando la nariz al esternón, el abdomen dentro y arriba y la coronilla hacia el suelo. Mantén los brazos a la misma altura de los hombros.

3 - Vuelve a la vertical, colocando vértebra a vértebra, para sentarte más erguido que antes.

Finalización

Sentados bien altos con la columna descomprimida.

RESPIRACIÓN

IN prepara...EX flexiona.

IN prepara...EX mientras regresas a posición de Inicio.

RITMO

Es un ejercicio basado en la Precisión. Tiene un ritmo fluido pero lento y largo con una respiración profunda.



SPINE STRETCH FORWARD

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Descompresión vertebral. Elongación axial. Articulación de la columna. Prepara la extensión de columna. Fortalecimiento del PH a través de los flexores y extensores de la columna. Respiración profunda.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH), durante todo el ejercicio.
- Activar la musculatura estabilizadora para crear más espacio entre las vértebras en la flexión y para mantenerlo en la recuperación.
- Coronilla al techo.
- Cuello largo, desliza escápulas por la espalda y brazos estirados paralelos al suelo.
- Isquiones sobre el Mat.
- Piernas estiradas con pies en flex, sin hiperextender las rodillas.
- Mantén la distancia entre costillas y pelvis.
- Alarga la zona lumbar y profundiza la flexión dorsal.
- Mantener la distancia entre barbilla y esternón.
- Hombros distanciados de los oídos.



Modificación Facilitadora

INDICACIONES

Verbales

- Rueda sobre ti mismo por encima del abdomen.
- Abre tu espalda.
- Crea oposición entre el anclaje de los isquiones y tu coronilla.

Táctiles

Cervicales, lumbares, pies flex.

Imágenes

- Como si pasases por encima de una pelota.
- Como si deslizases los brazos por encima de una mesa.
- Ancla tus isquiones al Mat.
- Ir hacia adelante pasando por encima de una barra imaginaria que tenemos debajo del pecho.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Brazos al cielo.
- Magic Circle.

****Spine Stretch Forward es un ejercicio básico cuyas dos fases, forma parte de casi todos los ejercicios del Método. Esencial dejarlo claro para realizar una clase eficiente.**

MAT AVANZADO

OPEN LEG ROCKER

NUMERO DE REPETICIONES

de 8 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante o detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde Spine Stretch Forward, junta las piernas y lleva las manos a los tobillos. Flexiona ambas piernas en un sólo movimiento, aproximando los talones a los isquiones. Basculando la pelvis te apoyas entre el sacro y cóccix y deja tu cuerpo en equilibrio, despegando ligeramente las puntas de los pies del suelo.

Posición de Inicio

Alargando desde la coronilla, estira las piernas al aire, al ancho de tus hombros, formando una "V". Mantén el los tobillos sujetos con las manos.

Acción

1 - Desde la pelvis, redondea la lumbar y rueda atrás hasta la base de los omóplatos, siempre mirando hacia el abdomen.

2 - Rueda hacia delante manteniendo la espalda redonda.

3 - Equilibrate entre sacro y cóccix, desliza las escápulas por la espalda y Alarga tu columna vertebral para volver a la posición de inicio.

Finalización

Mantén la posición final en equilibrio. Posiciona Table Top alarga los dos brazos a la diagonal, haciendo un Teaser.

RESPIRACIÓN

IN al rodar atrás.

EX para volver.

RITMO

Redondo atrás,

Redondo arriba,

y.... alarga la columna. (Mantener unos segundos).



MAT AVANZADO OPEN LEG ROCKER

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización. Control y Precisión. Elongación. Alineación y flexibilización de la columna desde la acción abdominal y erectores de la columna. Respiración. Equilibrio. Fluidéz.

A TENER EN CUENTA

- “Sellar” al rodar vértebra a vértebra en el Mat.
- Rodar por el centro de la columna hasta la base de las escápulas, como máximo.
- No tirar de las piernas, ni levantar la cabeza al ir hacia atrás.
- Iniciar el movimiento en las dos fases desde el PH. Ni con la cabeza para bajar, ni con las piernas para volver.
- Estabilidad escapular y máxima distancia hombro / oído.
- Mantener la columna en “C” siempre que se ruede.
- Piernas estiradas y manos a tobillos con brazos estirados toda la acción.
- Abrazar Línea Media.
- En equilibrio, se alarga la columna al cielo.
- Escápulas deslizan por la espalda y abre el pecho en la posición de vuelta.

INDICACIONES

Verbales

- Rueda con tu columna.
- Rueda desde el abdominal.
- Abre el pecho.

Táctiles

- Lumbares.

Imágenes

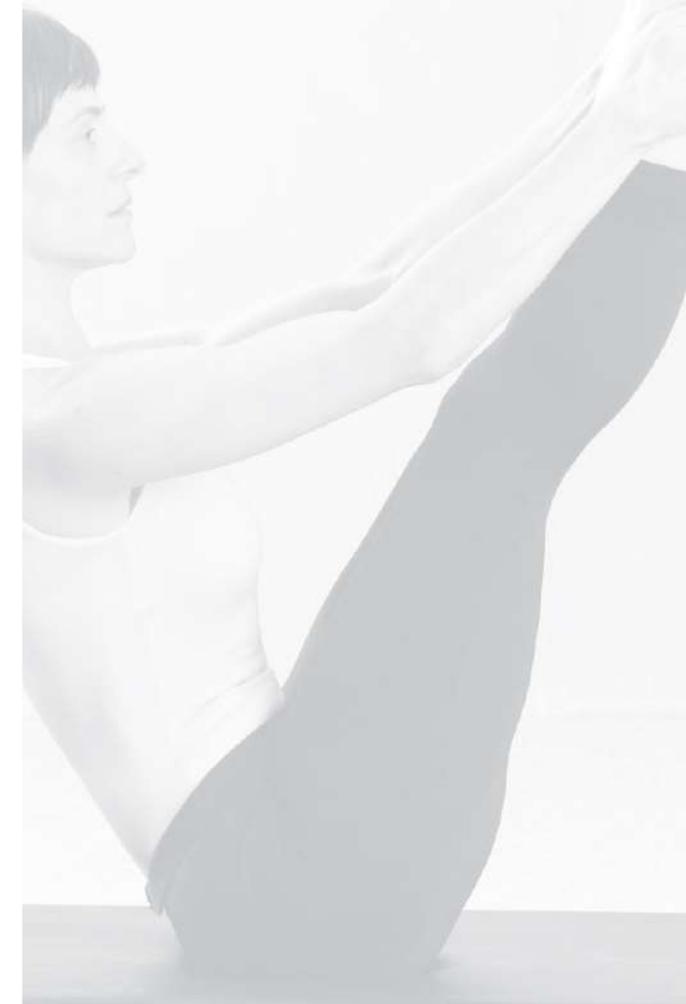
- Sella tus vértebras una a una en el Mat.
- Sonríe con el pecho.
- Dibuja una “V”.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Pies en Flex. Sujetar los dedos de los pies con las manos.
- Aro Mágico.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Rolling Like A Ball, Tree, Teaser, Seal.



MAT AVANZADO

CORKSCREW

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones en ambas direcciones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde Open Leg Rocker, junta las piernas. Lleva los brazos a Teaser posicionando las piernas en Table Top y rueda atrás articulando para tumbarse, manteniendo las piernas en Table Top.

Posición de Inicio

Tumbado supino. Piernas estiradas a 90°.

Acción

1 - Lleva las piernas juntas hacia el abdomen y levanta las caderas para rodar por la columna hasta la base de las escápulas. Piernas paralelas al suelo.

2 - Inclina las piernas hacia un hombro y bajamos el torso por ese lado, para apoyar primero una cadera y luego la otra, llevando las piernas a 45°.

3 - Sube rodando por la cadera contraria hasta volver a colocar las piernas en el centro con los pies en línea de ojos.

Finalización

Articular vértebra a vértebra para llevar las caderas al Mat y piernas a 90°.

RESPIRACIÓN

IN mientras realizas medio círculo en ascensión (subir y cruzar).

EX mientras realizas medio círculo en descenso.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Escapular. Estabilización Lumbo-Pélvica. Fortalecimiento de la cintura abdominal con refuerzo de oblicuos en la acción. Respiración fluida.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable. No arquear las lumbaras.
- Rodar máximo hasta la base de las escápulas.
- Escápulas fijas y brazos estirados y apoyados sobre el Mat.
- Alargar las piernas A 45° sin perder la posición de la pelvis.
- Mantener las piernas juntas y los pies estirados todo el ejercicio.
- El movimiento se centra en zona de la cintura.
- Es un trabajo de oblicuos. Evitar rotar la pelvis.



INDICACIONES

Verbales

- Alarga tus piernas y tráelas dentro del PH.
- Llena y vacía completamente tus pulmones.
- Alarga el cuello.
- Articula la columna.
- Círculos desde el PH.

Táctiles

Abdominal, caderas, pies.

Imágenes

- Imagina que tu columna es un sacacorchos.
- Dibuja un gran círculo en el aire.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Llevar las piernas a un palmo del Mat.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Roll Over, One Leg Circle, Saw, Criss Cross, Spine Twist.



MAT AVANZADO

SAW

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

Roll Up para sentarse.

Posición de Inicio

Separa las piernas un poco más del ancho del Mat. Siéntate sobre los isquiones bien alto, posiciona brazos en cruz, dejando las manos en línea con tus hombros y siempre dentro del campo de visión. Pies en flex.

Acción

1 - Gira hacia un lado alargando la columna y crea oposición con la cadera contraria.

2 - Flexiona el tronco llevando la mano opuesta hacia el pie del giro, sin levantar las caderas. El otro brazo va hacia atrás a 45° en dirección al suelo. Palma de la mano abraza Línea Media.

3 - Sierra 3 veces con los dedos de la mano los dedos de los pies. El oído “escucha” a la rodilla.

4 - Vuelve a erguirte manteniendo el giro, creciendo muy alto.

5 - Deshaz el giro creciendo más alto aún.

Finalización

Bajar los brazos. Cerrar las piernas y tumbarse prono.

RESPIRACIÓN

IN alarga la columna.

EX... en la rotación.

IN flexiona la columna.

EX profundiza la flexión.

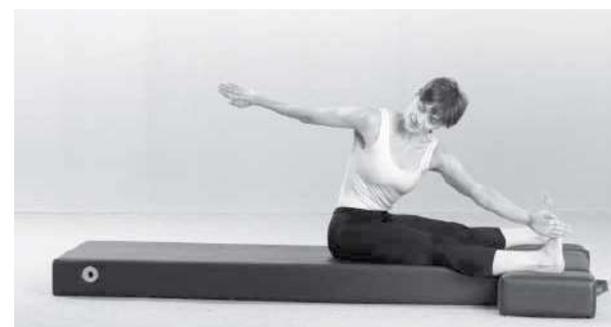
IN erguir la columna.

EX vuelve al centro.

RITMO

IN: Largo.

EX: Largo y pausado. Lleva la mano más lejos profundizando en 3... 2... 1.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio, en especial la de los oblicuos. Musculatura extensora de la columna y de rotación. Activar la musculatura del PH, para crear más espacio entre las vértebras en la flexión y mantenerlo en la recuperación. Fortalecimiento de los erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Sentarse sobre los isquiones, sin despegarlos del Mat en ningún momento.
- Estabilizar escápulas.
- Cuello largo, escápulas en la espalda y brazos estirados paralelos al suelo.
- Se gira desde la cintura.
- Mantener los brazos en cruz todo el ejercicio sin perder amplitud en la rotación.
- Se gira desde la cintura.
- Mantener la cabeza alineada con la columna.
- Mantener peso del Isquión contrario al giro.
- Durante el giro, los brazos van en oposición: Uno hacia el pie contrario y otro atrás a 45° con el hombro rotado al exterior y la palma de la mano abrazando Línea Media.



- Evitar sostenerse de los cuádriceps o flexores de cadera.

INDICACIONES

Verbales

- Gira por la cintura.
- Alarga el cuerpo sin mover las caderas.
- Saca la cintura de las caderas.
- Pelvis estable.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas y brazos.

Imágenes

Como si tus isquiones estuviesen pegados al Mat. Tronco y brazos son compactos.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Ritmo más dinámico.
- Aro Mágico.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

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

