

MAT AVANZADO

SWAN DIVE

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 - Inhala y extiende los codos, manteniendo la columna alargada y estable.

2 - Exhala y despega las manos del suelo, estirando los brazos al frente con las palmas hacia el suelo.

3 - Rodamos hacia delante manteniendo la columna en extensión y piernas y brazos bien estirados.

4 - Inhala y sin variar la posición del cuerpo rueda balanceándose hacia atrás.

Finalización

En la última repetición, en la que se rueda atrás, apoya las manos en el suelo y deja las piernas apoyadas sobre el Mat. Flexiona los brazos para volver a la posición de inicio.

RESPIRACIÓN

IN al elevar el cuerpo.

EX al elevar las piernas.

RITMO

Dinámico.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

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 la cabeza 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.
- Brazos estirados con palmas hacia el techo y escápulas estables en la espalda.

INDICACIONES

Verbales

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Alarga el cuello como una flecha en diagonal larga.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

- Como si fueras un dardo.
- Como si fueras un balancín, mantén tu postura.
- Ancla las caderas.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Cabeza y torso en dirección al techo.
- Invertir respiración.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Swan Prep con Barra Tower, Swan en Wunda, 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 hacia dentro y levantando el torso, vuelve a recoger los brazos, flexionando y deslizando los codos, hasta que queden bajo de los hombros con los puños cerrados. Columna neutra y 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.

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 tocases rítmicamente el tambor.
- Alarga la pierna como si quisieras sacarla de tus caderas.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Ritmo dinámico.
- Aro Mágico.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Double Leg Kick, Swan, Hamstring Curl en Reformer.



MAT AVANZADO

DOUBLE LEG KICK

NÚMERO DE REPETICIONES

5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición de Single Leg Kick, estirar los brazos hacia delante por el suelo, apoyando el pecho y la frente.

Posición de Inicio

Girar la cabeza para apoyar una mejilla. Trazar un círculo con los brazos para llevar las manos juntas detrás de la espalda entre las escápulas. Llevar hombros relajados y codos hacia el Mat. Piernas estiradas y juntas.

Activa la musculatura del PH y prepara para comenzar el ejercicio.

Acción

1 - Con las piernas juntas, da tres patadas con los talones en dirección a los glúteos.

2 - Alarga las piernas apoyándolas sobre el Mat y a la vez estira los brazos, levanta el torso y la cabeza, que mira al frente.

3 - Apoya el torso y la mejilla contraria a la que tenías antes. Recoge los brazos a la posición de inicio.

Finalización

Mantener posición de inicio. Separar manos y apoyarlas en el Mat bajo los hombros. Dejando las manos sobre el Mat, flexionar rodillas para sentarse casi sobre los talones y adoptar la Posición de Descanso. Es un estiramiento activo.

RESPIRACIÓN

IN prepara.

EX 3 patadas.

IN alarga piernas y brazos. Gira la cabeza.

EX posición de Inicio.

RITMO

Patada, patada, patada y...alarga.



MAT AVANZADO DOUBLE LEG KICK

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Elongación axial. Extensión de columna. Estabilización. Flexibilización y Movilización escapular. Estiramiento de la región torácica. Erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Abre pecho y apoya piernas en suelo, en todo momento.
- Pensar en la elongación axial (alargar), no en la elevación.
- Estabilizar escápulas y abrir clavículas.
- No hiper-extendar la región cervical. No sobrecargar trapecio.
- Estabilizar las caderas.
- Mantener las piernas juntas.
- Iniciar el movimiento desde el PH, no desde la cabeza o las piernas.
- Hombros relajados y codos hacia el suelo en fase 1.
- Se levanta el torso y se estiran los brazos dejando las manos juntas.
- Pelvis neutra.
- Las caderas no se mueven cuando se dan las 3 patadas.
- Extender la columna.
- Piernas juntas y apoyadas sobre el suelo en fase 2 y flexionadas con pies hacia glúteos en fase 1.

INDICACIONES

Verbales

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Estabiliza escápulas.
- Abre pecho.
- Alarga para subir y alarga más para bajar.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

- Como si fueras un dardo.
- Ancla las caderas al Mat en todo momento.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Piernas levantadas en todo el ejercicio.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Swan Prep, Single Leg Kick, Rocking on Stomach, Pulling Straps en Reformer, Swan en Ladder Barrell, Swan en Wunda Chair, Flying Eagle en Cadillac.



MAT AVANZADO

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, nos 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 AVANZADO
REST POSE

