

# MAT AVANZADO

## NECK PULL

### NÚMERO DE REPETICIONES

4 a 6 repeticiones.

### DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

A los pies o a un lado del alumno.

### MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Transición

Desde la Posición de Descanso, 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 alto sobre los isquiones manteniendo pelvis neutra.
- 2 - Inclínate hacia atrás en alta diagonal desde la pelvis 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, en la acción de articulación.



### OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación secuencial y flexibilización de la columna vertebral. Estabilidad de la columna, pelvis y escápulas.

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.
- No hiper-flexionar el tronco y llevarlo sobre las piernas. Mantener abdomen activo en todo momento.
- 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.
- No despegar costillas del Mat.
- 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.

### SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Roll Back, Rowing, Roll Down, Teaser.



# MAT AVANZADO

## SCISSORS

### NÚMERO DE REPETICIONES

4 a 6 repeticiones con cada pierna.

### DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado del alumno.

### MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Transición

Desde la posición final de Neck Pull, se flexionan las rodillas, dejando las piernas al ancho de las caderas y alineadas. Llevar talones debajo de las rodillas en dirección a los isquiones. Los brazos permanecen estirados junto al cuerpo.

#### Posición de Inicio

Lleva las rodillas al pecho y levanta las caderas, llevando las piernas flexionadas en dirección a la cabeza (Roll In). Flexiona los brazos y coloca las manos en forma de copa para apoyar las caderas sobre ellas.

### Acción

1 - Estira las piernas al cielo con los pies en punta.

2 - Separa las piernas equidistantemente en el espacio en dos tiempos (dos patadas), manteniendo la estabilidad de la pelvis, y cambia alternativamente. La pierna que abre, pasa por delante de la línea de la cadera.

### Finalización

Mantener la posición en la última repetición.

### RESPIRACIÓN

IN con un set.

EX un set.

### RITMO

Patada, patada...cambio.



**OBJETIVOS DEL EJERCICIO**

Estabilización y equilibrio. Coordinación. Resistencia. Extensión de la pelvis. Flexores de caderas. Fortalecimiento global del tronco.

**A TENER EN CUENTA**

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Caderas alineadas.
- Cuello relajado.
- Escápulas fijas.
- Codos abrazando Línea Media. Debajo justo de las caderas.
- Codos paralelos entre sí.
- Alejar la pierna de fuera, sólo la misma distancia, que se acerca la de dentro. Trabajo equidistante.
- Elevar y descender caderas hasta la posición de inicio, desde el abdominal.
- Alejar costillas de caderas.
- Muñecas flexionadas para el apoyo de la pelvis.

**INDICACIONES**

**Verbales**

Cambia las piernas desde el PH.  
 Alarga tu cuerpo.

**Táctiles**

Pies, columna.

**Imágenes**

Como unas tijeras.  
 Apoya la pelvis como sobre una bandeja (las palmas de las manos).

**VARIACIONES DESAFIANTES**

- Mayor amplitud de movimiento.
- Helicopter.

**SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS**

Shoulder Bridge, Scissors, Balance Control.



# MAT AVANZADO

## BICYCLE

### NÚMERO DE REPETICIONES

4 a 6 repeticiones con cada pierna y en cada dirección.

### DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado del alumno.

### MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Transición

Misma que Scissors.

#### Posición de Inicio

Misma que Scissors.

#### Acción

1 - Estira las piernas al cielo con los pies en punta.

2 - Mantén una pierna estirada alargando al techo, mientras que flexionas la otra al pecho (movimiento de bicicleta).

#### Finalización

Flexionar ambas rodillas al pecho y rodar para llevar las caderas de nuevo al Mat. Abraza las rodillas.

### RESPIRACIÓN

Fluida.

### RITMO

Fluido.



### OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización y equilibrio. Coordinación. Resistencia. Flexibilización de los Flexores y Extensores de la cadera.

### A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Caderas alineadas y costillas lejos de caderas.
- Cuello relajado y escápulas fijas.
- Codos abrazando Línea Media.
- Alejar la pierna de fuera, sólo la misma distancia que se acerque la de dentro.
- Elevar y descender caderas hasta la posición de inicio desde el abdominal.
- Cabeza apoyada y cuello relajado.
- Cuerpo apoyado en hombros, escápulas y brazos.
- Durante el ejercicio sólo se mueven piernas, no el cuerpo.
- Pelvis bien apoyada sobre las manos que están en forma de copa.

### INDICACIONES

#### Verbales

- Cambia las piernas desde el PH.
- Alarga todo tu cuerpo.

#### Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas y brazos.

#### Imágenes

- Como si montases en bicicleta.
- Talle largo.

### VARIACIONES DESAFIANTES

- Amplitud de movimiento.

### SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Shoulder Bridge, Bicycle en Cadillac, Scissors.



# MAT AVANZADO

## SHOULDER BRIDGE

### NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones con cada pierna.

### DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado del alumno.

### MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Transición

Desde la posición final de Bicycle. Se apoyan los pies en el Mat, con los talones bajo las rodillas y las piernas alineadas y separadas al ancho de las caderas. Los brazos permanecen estirados junto al cuerpo.

#### Posición de Inicio

Levanta las caderas del Mat y sigue despegando la columna vértebra a vértebra, hasta la base de los omóplatos, manteniendo la alineación rodillas-caderas-hombros. Los dedos de las manos buscan los talones.

#### Acción

- 1 - Estira una pierna sin variar la altura de la rodilla.
  - 2 - Patea dos veces lo más alto que puedas hacia dentro, sin perder el alineamiento de las caderas, con el pie en punta.
  - 3 - Alarga la pierna alineándola de nuevo con la que está flexionada con el pie en Flex.
- Repite el ejercicio con la otra pierna.

#### Finalización

Articular para llevar caderas a suelo y estirar las piernas sobre el Mat.

### RESPIRACIÓN

IN en la patada.

EX al alargar.

### RITMO

Patada, patada y...alarga.





# SHOULDER BRIDGE

## OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, alineamiento y equilibrio. Coordinación. Disociación pelvis/piernas. Extensores de la columna. Extensores de la pelvis.

## A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- Cuello relajado.
- Escápulas fijas.
- Dedos de las manos hacia los talones.
- Cuerpo apoyado en hombros, escápulas, brazos y pies.
- Piernas separadas al ancho de las caderas, abrazando Línea Media y alineadas.
- Durante el ejercicio sólo se mueven piernas, no las caderas que permanecen estables.



## INDICACIONES

### Verbales

- Mueve la pierna desde el PH.
- Alarga todo tu cuerpo.
- Mantén las caderas a la misma altura.

### Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas y brazos.

### Imágenes

Talle largo.

## VARIACIONES DESAFIANTES

Amplitud de rango de movimiento.

## SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Scissors, Bicycle, Pelvic Lift en Reformer.





# MAT AVANZADO

## 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 altos con la columna descomprimida.

### RESPIRACIÓN

IN prepara.

Dos EX con rebotes al girar.

### RITMO

Dinámico y Largo en In.

Cortos 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-extendar 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.

**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.

**VARIACIONES DESAFIANTES**

Ritmo dinámico.

**SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS**

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



# MAT AVANZADO

## JACK KNIFE

### NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

### DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y detrás del alumno.

### MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Transición

Rodar atrás desde Spine Twist, para quedar tumbado sobre la espalda en el Mat.

#### Posición de Inicio

Elevar las piernas a 90° desde el PH. Brazos junto al cuerpo en el Mat.

#### Acción

1 - Levanta las caderas manteniendo el grado de flexión, hasta que los pies se queden justo encima de los ojos (ángulo).

2 - En un rápido, pero controlado movimiento, estira todo tu cuerpo para llevar los pies al cielo, alineándolos con las caderas.

3 - Igual de rápido y controlado vuelve al ángulo anterior (pies encima de los ojos) y coloca los pies en flex.

4 - Articula secuencialmente la columna, creando oposición con los talones, para apoyar las caderas. Llevar las piernas estiradas a 45°.

#### Finalización

Tumbado supino se bajan las piernas estiradas hasta apoyar caderas. Table Top y se apoyan sobre el Mat.

### RESPIRACIÓN

IN para llevar los pies al ángulo.

EX para estirarlos al cielo.

IN al volver al ángulo y poner los pies en flex.

EX para articular y volver a la posición de inicio.

### RITMO

Elevamos pelvis

Pies a ojos, al cielo, ojos...

Articulando bajamos vértebra a vértebra.



# MAT AVANZADO

## JACK KNIFE

### OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación de la columna vertebral. Estabilidad. Fortalecimiento de la musculatura abdominal y escapular. Extensores de la cadera y espalda.

### A TENER EN CUENTA

- Levantar las caderas desde el PH.
- Articular secuencialmente la columna en ambos sentidos.
- Mantener los brazos fijos, presionando el suelo y abrazando la Línea Media. Evitando que los hombros o la cabeza se despeguen del Mat en la articulación de retorno.
- El movimiento parte de la articulación de la cadera, no de las piernas.
- Elongación axial.
- Rodar como máximo, hasta la zona superior de las escápulas. No sobre la zona cervical.



- Pies en punta para rodar atrás y en flex para volver.
- Pelvis neutra cuando se llevan las caderas a 45° y flexión lumbar en el resto del ejercicio.
- Mantener la flexión de cadera a 90° para llevarlas al Mat y resistir la fuerza de la gravedad desde el PH.
- Brazos pegados fuertemente al Mat, abrazando Línea Media y creando oposición para colocar bien las escápulas y liberar así la zona cervical.
- Piernas estiradas en todo momento, abrazando la Línea Media.

### INDICACIONES

#### Verbales

Resiste la fuerza de la gravedad. Siente vértebra a vértebra tu columna. Ahueca tu abdomen. Cuello largo y escápulas en la espalda.



### Táctiles

Abdominal, piernas, pies, brazos, columna vertebral.

### Imágenes

Dibuja una línea recta con tu columna al bajar y bórrala al subir.

Como si tu cuerpo fuese una navaja.

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

### VARIACIONES DESAFIANTES

- Brazos detrás de la cabeza.
- Articular en “clavo”.

### SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Roll Over, Overhead, Balance Control.

