

MAT AVANZADO

CONTROL BALANCE

NÚMERO DE REPETICIONES

de 8 a 10 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y detrás del cliente.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde Rest Pose, girar y tumbarse sobre la espalda.

Posición de Inicio

Llevar ambas piernas a 90°.

Acción

1 - Con los brazos estirados junto al cuerpo y apoyados en el suelo, levanta las caderas articulando secuencialmente la columna, llevando las piernas estiradas paralelas al Mat, por encima de la cabeza, para apoyarlas en el suelo.

2 - Apoya los pies, haciendo un círculo con los brazos, lleva ambas manos a un tobillo y lleva la pierna que queda libre al cielo.

3 - Alterna cambio de piernas (como Scissors).

Finalización

Juntar las piernas, haciendo un círculo con los brazos, llevando brazos junto al cuerpo y apoyar manos. Llevar las piernas hacia la vertical para apoyar las caderas. Aprovechar el impulso y rodar para ponerse de pie.

RESPIRACIÓN

IN en el cambio de pierna.

EX al elongar.

RITMO

Preciso.



CONTROL BALANCE

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Articulación secuencial y flexibilización de la columna vertebral. Estabilización de la columna, pelvis y escápulas. Coordinación. Flexores y Extensores de la cadera.

A TENER EN CUENTA

- Cambiar piernas desde el PH.
- Articular secuencialmente la columna en ambos sentidos.
- Estabilizar todo el cuerpo.
- Elongación axial.
- Crear oposición mediante los talones y los isquiones.
- Pie del Mat en flex y en punta el de arriba.
- Piernas estiradas abrazando Línea Media.
- Talones o tobillos sujetos por las manos con los brazos estirados.
- Apoyar la parte superior de los omóplatos y zona cervical relajada.
- Columna en "C" e isquiones al techo.



Modificación Facilitadora

- Mantener la distancia costillas /pelvis.
- Evitar dejar peso sobre cervical.

INDICACIONES

Verbales

- Alarga desde el abdominal. Siempre hacia arriba.
- Cuello largo.
- Hombros hacia la espalda.

Táctiles

- Abdominal, piernas, pies, brazos, columna vertebral.

Imágenes

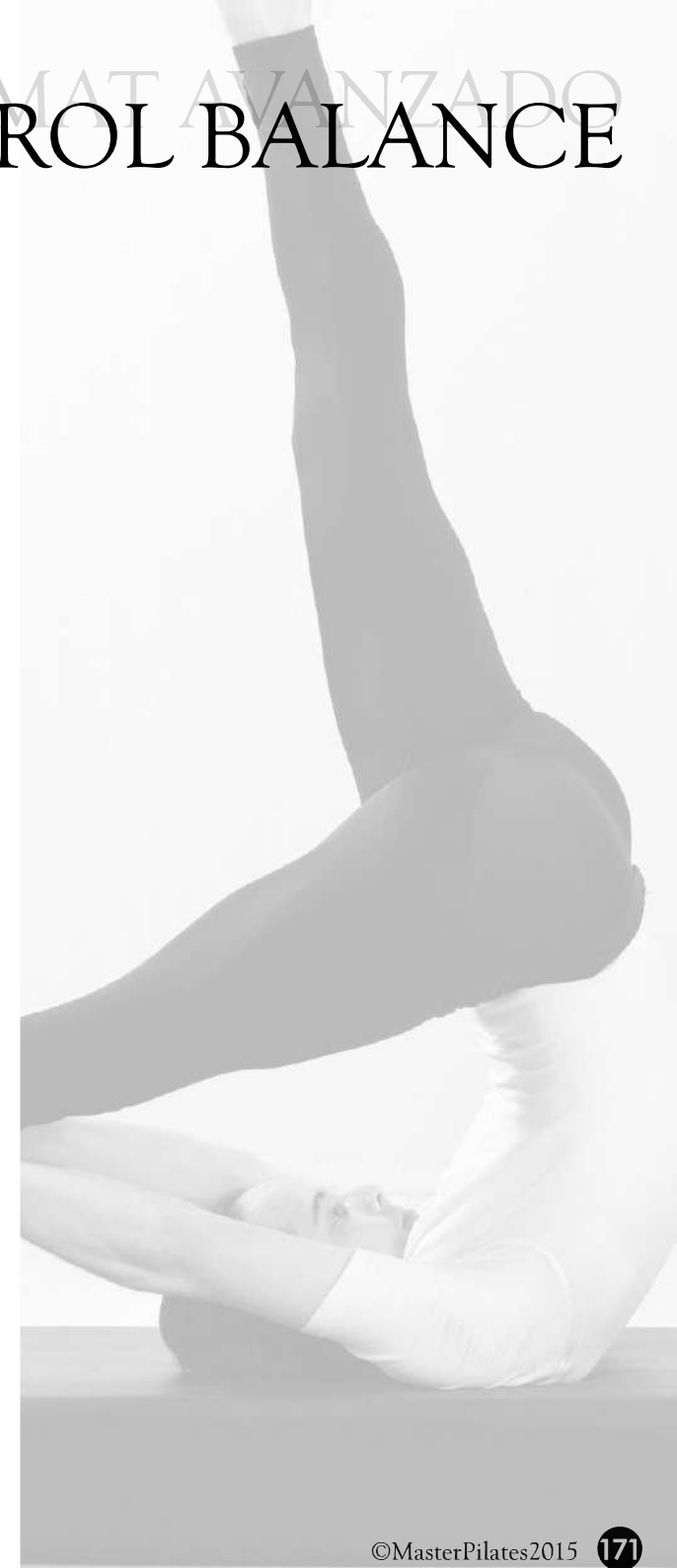
- Toca el techo con la punta del pie.
- Mueve las piernas como unas tijeras.
- La pierna se quiere salir de la pelvis.

VARIACIONES DESAFIANTES

- No procede.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

- Roll Over, Overhead, Scissors, Arabesque, Jacknife.



MAT AVANZADO

PUSH UP / FRONT SUPPORT

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado o delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición final de Control Balance, apoyar los dos pies en colchoneta y ponerse de pie con un ligero impulso.

Posición de Inicio

Posicionarse de pie en el fondo del Mat. Manteniendo el cuerpo erguido, estirar los brazos frente a los hombros. Pies juntos.

Acción

1 - Articular la columna y llevar los brazos en dirección al suelo.

2 - Apoyar las manos y caminar con ellas en cuatro pasos, hasta adoptar la posición de plancha, sin mover caderas.

3 - Mantener posición de plancha alargando.

4 - Flexionar los codos pegados al cuerpo hasta 45°, manteniendo la posición de plancha, para realizar los fondos.

5 - Empujar el cuerpo con los brazos para volver a la posición de plancha.

RESPIRACIÓN

IN prepara, EX rueda.

IN camina, EX mantén posición.

IN al flexionar codos y EX al extenderlos.

IN al caminar atrás, EX en la articulación para crecer bien alto.

RITMO

Dinámico en los Push Up, sosteniendo breves segundos la posición final.



PUSH UP / FRONT SUPPORT

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización abdominal y escapular. Fortalecer la estabilidad del tronco y de los hombros. Elongación axial.

Movilización escapular.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa durante todo el ejercicio, sujetar la columna en todo momento.
- Estabilizar escápulas.
- Mantener pelvis estable.
- Mantener columna estable.
- No hiper-extender la región cervical.
- Iniciar el movimiento desde el PH.
- Cuello largo y vista al frente sin hiper-extender la región cervical.
- Brazos estirados apoyados sobre las manos (estabilidad de los 4 puntos).
- Escápulas conectadas (2 dedos aproximadamente desde el borde medial de las escápulas a la columna vertebral).
- Evitar la rotación de los codos.
- No arrastrar el peso del cuerpo a los pies.

INDICACIONES

Verbales

Alarga tu columna vertebral desde el centro de la cabeza al cóccix.

Aleja las costillas de la cintura.

Abraza la Línea Media.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas, pies.

Imágenes

Como si fueses una flecha.

VARIACIONES DESAFIANTES

Iniciar acción con brazos al cielo.

Realizar los Push Up con una pierna elevada a la altura de la cadera.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Leg Pull Front, Controls (Reformer).

