

MAT AVANZADO

SEAL

NÚMERO DE REPETICIONES

8 a 10 repeticiones.

DONDE DEBE DE COLOCARSE EL PROFESOR

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

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Sentados en el Mat. Dos piernas hacia delante. Flexionamos las piernas. Talones hacia isquiones.

Posición de Inicio

Ambas manos se introducen juntas entre las piernas y se sacan por el exterior a la altura de los tobillos, para sujetarlos lateralmente. Presionar piernas contra brazos y viceversa, procurando mantener las rodillas al ancho de los hombros. Columna en "C" y elevar los pies del suelo, quedando en equilibrio entre el sacro y cóccix.

Acción

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

2 - Abrir y cerrar las piernas como si aplaudieses desde los isquiones hasta los pies.

3 - Rodar a posición de inicio y aplaudir de nuevo.

Finalización

El cuerpo queda en equilibrio con la columna en "C". Apoyar los dos pies sobre la colchoneta. Sacar los dos brazos.

RESPIRACIÓN

IN aplaude, EX rueda atrás.

IN aplaude. Ex rueda hacia arriba.

RITMO

Rueda atrás... da tres palmadas... 1, 2, 3... rueda arriba y da tres palmadas 1, 2, 3.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización Y Control del tronco, Elongación, alineamiento y flexibilización de la columna vertebral. Respiración.
Articulación de la columna. Precisión.

A TENER EN CUENTA

- Iniciar el movimiento desde la estabilización abdominal y escapular.
- Ni con la cabeza para bajar, ni con las piernas para subir.
- Mantener la distancia rodillas/hombros constante.
- Abrazar Línea Media.
- Estabilidad escapular.
- Mantener la columna en “C” durante todo el ejercicio.
- Las piernas presionan los brazos y los brazos las piernas en oposición.
- Aplaudir desde los isquiones.

INDICACIONES

Verbales

Rueda desde el Power House.
Ahueca el abdominal.
Crea oposición entre isquiones y coronilla.

Táctiles

Cervical, hombros, pierna y tobillos.

Imágenes

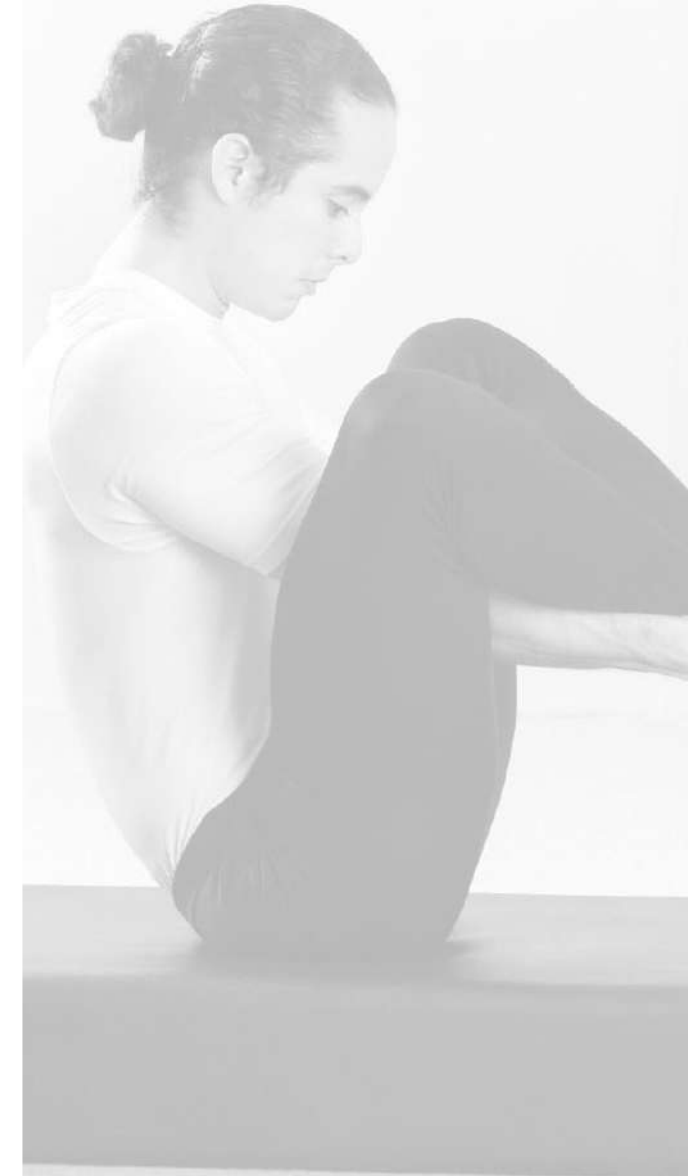
Columna en forma de “C”.
Como si apretaras una pelota entre tus piernas.
Rueda como una pelota.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Isquiones al cielo.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Rolling Like a Ball, Half Roll Down, Open Leg Rocker, Short Spine, Boomerang.



MAT AVANZADO

CRAB

NÚMERO DE REPETICIONES

6 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante, al lado y detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición en equilibrio de Seal, cruzar las piernas y coger cada pie con la mano contraria.

Posición de Inicio

Mantener la posición que deja la transición.

Acción

- 1 - Rodar atrás hasta la base de las escápulas.
- 2 - Cambiar el cruce de las piernas.
- 3 - Volver rodando hacia delante. Apoyar los pies y las rodillas en el Mat, y manteniendo la columna en "C", apoyar la cabeza en el Mat.
- 4 - Manteniendo la posición de la columna, volver a rodar atrás.

Finalización

Acabar con la cabeza sobre el Mat.

RESPIRACIÓN

IN al rodar atrás.

EX rodar hacia delante.

RITMO

Rueda atrás...cambia cruce de piernas.

Vuelve rodando...ahueca para llevar la cabeza suavemente al Mat.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, elongación y flexibilización del tronco. Control. Equilibrio y fortalecimiento cervical.

A TENER EN CUENTA

- Resistir desde el PH la fuerza de la gravedad, para amortiguar al máximo el contacto cabeza-Mat.
- Apoyar la cabeza suavemente.
- “Sellar” al rodar vértebra a vértebra en el Mat.
- Iniciar el movimiento desde el PH.
- Rodar por el centro de la columna.
- Estabilidad escapular y máxima distancia oído/hombro.
- Mantener la columna en “C” siempre. Máxima flexión de columna.
- Piernas flexionadas y cruzadas abrazando Línea Media.
- Brazos a ambos lados de las piernas sujetando el pie contrario.

INDICACIONES

Verbales

- Rueda desde el abdominal.
- Resiste la fuerza de la gravedad.

Táctiles

Piernas, escápulas, brazos y hombros.

Imágenes

- Como si fueras un cangrejo.
- Sella tus vértebras una a una en el Mat.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Empezar enseñando sin apoyar la cabeza.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Open Leg Rocker, Seal, Boomerang.



MAT AVANZADO

ROCKING ON STOMACH

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición de Crab, suelta los pies, apoya las piernas en el Mat y estira los brazos hacia delante y lleva las piernas hacia atrás, para quedar en tendido prono.

Posición de Inicio

Flexionar rodillas para llevar los talones hacia los glúteos y sujetar los tobillos con las manos.

Acción

- 1 - Elevar piernas y torso.
- 2 - Balancearse hacia delante sin variar la posición.
- 3 - Balancearse atrás sin variar la posición.

Finalización

Estirar piernas en el Mat y Rest Pose.

RESPIRACIÓN

IN en el balanceo atrás.

EX en el balanceo hacia delante.

RITMO

Ritmo en control y precisión.



ROCKING ON STOMACH

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Elongación axial. Flexibilización máxima de la columna. Estabilización Escapular. Fortalecimiento cervical.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio, para sujetar la columna en todo momento.
- Estabilizar escápulas.
- No hiper-extender la región cervical.
- Estabilizar las caderas.
- Mantener las piernas al ancho de las caderas.
- Mantener la posición del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Iniciar el movimiento desde el PH, no desde la cabeza o las piernas.
- Columna en extensión sin hiper-extensión cervical. Brazos estirados y escápulas en aducción.
- Piernas flexionadas y alineadas con las caderas.
- Tobillos sujetos por las manos.

INDICACIONES

Verbales

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Estabiliza escápulas.
- Abraza la Línea Media con brazos y piernas.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

- Como si fueras un balancín, mantén tu postura.
- Ancla la pelvis.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Empezar enseñando sin balanceo.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Single Leg Kick, Double Leg Kick, Pulling Straps en Reformer, Swan, Swan en Ladder Barrel, Swan en Wunda Chair, Flying Eagle en Cadillac.

