

# MAT AVANZADO

## TEASER

### NÚMERO DE REPETICIONES

3 repeticiones por cada serie.

### DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante del alumno.

### MECÁNICA DEL EJERCICIO

#### Transición

Desde la posición final de Side Kick, nos tumbamos boca arriba (tendido supino). Piernas en Table Top y los brazos estirados a los lados del cuerpo.

#### Posición de Inicio

Piernas en Table Top. Brazos a los lados del cuerpo.

#### Acción Teaser 1: Sube y baja tren superior.

1 - Desde Table Top con los brazos a los lados del cuerpo. Subir articulando la columna con los brazos paralelos a las piernas, para formar una "V", Teaser, estirando las piernas a 45°.

2 - Abrir pecho y mantener la posición un segundo.

3 - Dejar las piernas estiradas a 45° y bajar articulando la columna.

4 - Sube articulando a Teaser.

5 - Volver a posición de inicio recogiendo las piernas en Table Top.

Los pasos 3 y 4, se repite 3 veces.

#### Acción Teaser 2: Sube y baja tren inferior.

1 - Desde Table Top con los brazos a los lados del cuerpo. Subir articulando la columna con los brazos paralelos a las piernas, para formar una "V", Teaser, estirando las piernas a 45°.

2 - Abrir pecho y mantener la posición un segundo.

3 - Manteniendo las piernas a 45° y la Estabilización Escapular, llevar los brazos a la línea de los oídos.

4 - Bajar y subir 3 veces las piernas sin mover el cuerpo.

5 - Mantener las piernas a 45° y los brazos al techo para rodar atrás vértebra a vértebra.

6 - Volver a posición de inicio.

#### Acción Teaser 3 (El Libro): sube y baja tren inferior y superior.

1 - Desde Table Top con los brazos a los lados de los oídos, llevar los brazos al techo y flexionar la cabeza a la vez. Seguir rodando con los brazos en dirección al techo junto a las orejas. Piernas estiradas.

2 - Llevar brazos y piernas en oposición, en dirección al suelo (abre la "V").

3 - Subir los brazos y las piernas a la posición anterior y repetir 3 veces.

#### Finalización

Tendido supino, abrazar las rodillas.

### RESPIRACIÓN

IN al inicio de la acción.

EX para continuar hacia arriba.

IN arriba e inicio de vuelta.

EX para continuar hacia abajo.

### RITMO

IN prepara la flexión, 2 tiempos para rodar hacia arriba.

1 tiempo arriba. 3 tiempos para rodar atrás.



### OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, Elongación, Alineación y Flexibilización de la columna vertebral. Equilibrio y Fortalecimiento de los músculos abdominales y erectores de la columna. Flexores de cadera.

### A TENER EN CUENTA

- Al articular la columna “sellar” vértebra a vértebra en el Mat en la bajada y despegar “una a una” en la subida.
- Iniciar el movimiento en las dos Fases, desde el PH.
- Rodar por el centro de la columna.
- Estabilidad escapular y máxima distancia hombro / oído.
- Mantener la columna en “C” siempre que se rueda.
- Abrir pecho estabilizando escápulas al finalizar la acción arriba.
- Abrazar Línea Media.
- Brazos paralelos a las piernas (en la misma línea de fuerza de las piernas).
- Mantener las piernas en el mismo ángulo durante todo el ejercicio.
- Disociación pelvis/piernas.



### INDICACIONES

#### Verbales

- Rueda con tu columna en “C”.
- Rueda desde el abdominal.
- Abre el pecho.

#### Táctiles

- Pies, columna.

#### Imágenes

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

### VARIACIONES DESAFIANTES

- Teaser 4 (con Aro Mágico: pasar piernas por dentro).
- Teaser 5 (círculos con los brazos en dirección opuesta a los círculos con las piernas).

### SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

- Roll Up, Rolling like a Ball, Open leg Rocker, Tree.



# MAT AVANZADO

## HIP CIRCLES

### 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

Se realiza un Teaser más y se mantiene la posición.

#### Posición de Inicio

Desde la posición de Teaser, hacer un círculo con los brazos y apoyar las manos en el Mat, paralelas a las piernas.

#### Acción

\* Empezar llevando las piernas ligeramente hacia dentro (hacia el pecho).

1 - Inclinar las piernas hacia un lado, pasando el peso a esa cadera y haciendo oposición con la cadera contraria.

2 - Realizar un círculo con las piernas juntas y estiradas.

3 - Cambiar de dirección.

#### Finalización

Hacer un círculo con los brazos por encima de la cabeza, para volver a colocarlos paralelos a las piernas. Articular columna y rodar atrás para tumbarse. Alargar las piernas para bajarlas y llevarlas sobre el Mat.

### RESPIRACIÓN

IN mientras realizas medio círculo en ascensión.

EX mientras realizas medio círculo en descenso.

### RITMO

Dentro...

Círculo alrededor...

Centro y Dentro...



### **OBJETIVOS DEL EJERCICIO**

Estabilización Escapular. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora abdominal. Extensores de columna. Rotación.

### **A TENER EN CUENTA**

- Mantener musculatura profunda activa durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- No arquear cintura lumbar.
- Hacer círculos tan grandes como sea posible sin perder la estabilidad.
- Manos apoyadas y brazos estirados abrazando la Línea Media.
- Espalda larga y pecho abierto, sin arquear columna torácica.
- Piernas estiradas en todo momento, abrazando Línea Media.
- Abdomen plano (debido a al trabajo muscular profundo).
- No hundirse en los hombros.

### **INDICACIONES**

#### **Verbales**

Alarga las piernas y tráelas dentro del PH.  
Alarga el cuello.  
Círculos desde el PH.

#### **Táctiles**

Pies, pecho, columna.

#### **Imágenes**

Dibuja círculos en el cielo.

### **VARIACIONES DESAFIANTES**

- Llevar las piernas a un palmo del suelo.
- Aro Mágico.

### **SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS**

Corkscrew, Teaser.



# MAT AVANZADO SWIMMING

## NÚMERO DE REPETICIONES

5 respiraciones completas.

## DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

## MECÁNICA DEL EJERCICIO

### Transición

Apoyar piernas en Mat, estirarlas. Girarse y tumbarse prono.

### Posición de Inicio

Piernas juntas y con pies en punta. Pelvis sobre el Mat. Abdomen adentro y arriba con pelvis neutra. Escápulas estabilizadas y brazos estirados por delante de la cabeza, con las palmas de las manos apoyadas en el Mat.

Frente apoyada sobre Mat y cuello largo.

### Acción

1 - Elevar un brazo bien estirado a un palmo del Mat, estabilizando escápulas.

2 - Elevar del mismo modo la pierna contraria.

3 - Despegar la cabeza y elevar ligeramente el torso.

4 - Cambiar alternativamente brazos y piernas (como si nadases crol).

### Finalización

En la última repetición mantener ambos brazos y piernas arriba. Alargar el cuello y descansar el cuerpo llevándolo a Rest Pose.

## RESPIRACIÓN

IN al elevar una pierna y brazo contrario.

EX al cambiar.

IN en 5 tiempos.

EX en 5 tiempos.

## RITMO

Dinámico y corto. Saca la cabeza del agua...

IN...2,3,4,5 EX 2,3,4,5.



### **OBJETIVOS DEL EJERCICIO**

Fortalecimiento de los erectores de la columna. Elongación axial. Extensión de columna. Estabilización Escapular. Coordinación. Estabilización del tronco y adquirir patrones de movimientos cruzados. Respiración.

### **A TENER EN CUENTA**

- Estabilizar escápulas para evitar la elevación de los hombros.
- Mantener pelvis estable.
- No hiper-extender la región cervical.
- Mantener la posición del cuerpo durante todo el ejercicio.
- Iniciar el movimiento desde el PH, no desde la cabeza o las piernas.
- Brazos estirados con palmas hacia el Mat y escápulas estables en la espalda.
- El movimiento de piernas y brazos es corto y dinámico.

### **INDICACIONES**

#### **Verbales**

- Levanta los abdominales del Mat.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Estabiliza las escápulas.

#### **Táctiles**

Cervical, brazos, caderas, abdominal, piernas.

#### **Imágenes**

- Como si nadases, mantén tu postura.
- Ancla las caderas.
- Dale peso a la pelvis.
- Saca la cabeza del agua.

### **VARIACIONES DESAFIANTES**

- Piernas y brazos a distinto ritmo.

### **SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS**

Leg Kick, Double Leg Kick, Swan.

