

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 - Deja las piernas estiradas a 45° y baja 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 ruede.
- 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

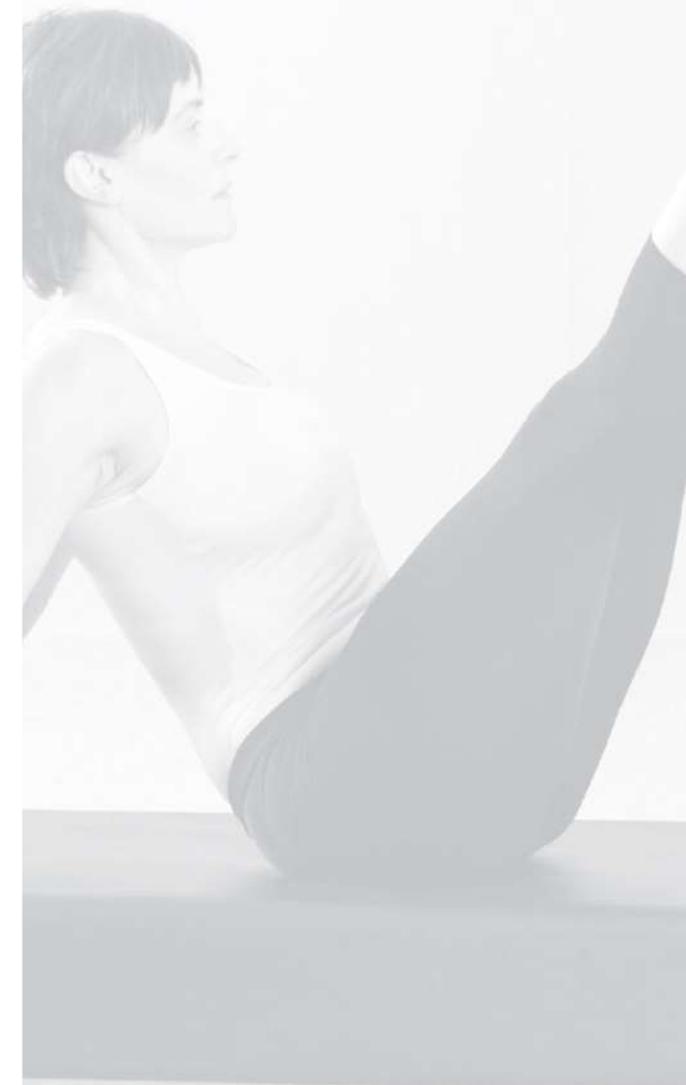
- Dibuja círculos en el cielo.

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.

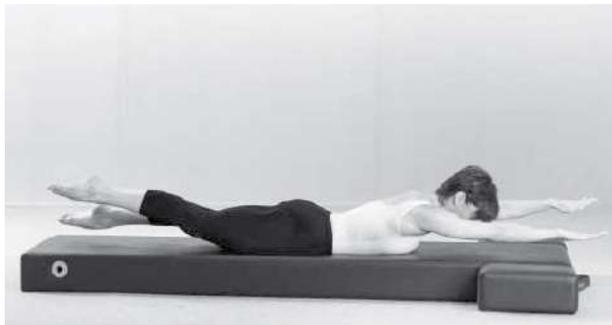
IN en 5 tiempos.

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.

