

MAT AVANZADO

LEG PULL FRONT

NÚMERO DE REPETICIONES

3 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde el Rest Pose, ponerse en cuadrupedia, y posicionar Front Support.

Posición de Inicio

Front Support.

Acción

1 - Elevar una pierna a la altura de la cadera, sin variar la posición de caderas y hombros.

2 - Llevar el talón del suelo hacia atrás en dos pequeños rebotes.

3 - Traer el talón hacia delante.

4 - Posicionar inicio y cambiar de pierna.

Finalización

Mantener Front Support.

RESPIRACIÓN

IN al ir hacia delante.

EX al ir hacia atrás.

RITMO

Alarga... llevando talón atrás y centro.



MAT AVANZADO LEG PULL FRONT

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Elongación axial. Estabilización y fortalecimiento Abdominal y Escapular. Disociación pelvis/pierna.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio para sujetar la
- Estabilizar omóplatos y fortalecer musculatura escapular.
- Mantener pelvis estable y cuerpo alineado.
- Mantener columna estable.
- Cervical alargada.
- Evitar hundir las lumbares.
- Evitar la rotación de los codos.
- Abrir pectoral.
- Caderas en línea para formar la posición de plancha y piernas juntas y estiradas.
- Pie superior en punta.
- Talones 90° Flex.

INDICACIONES

Verbales

- Alarga tu columna vertebral.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Abraza la Línea Media.
- Mantén las caderas alineadas y a la misma altura durante toda la acción.

Táctiles

Cervical, abdominal, caderas, piernas, pie.

Imágenes

Como si tuvieses un globo atado a las caderas que te impidiese bajarlas.

VARIACIONES DESAFIANTES

Elevar más la pierna.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Controls (Reformer), Reverse Push Through (Cadillac), Table (Wunda).



MAT AVANZADO

LEG PULL BACK

NÚMERO DE REPETICIONES

3 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Al lado y delante del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde el ejercicio anterior, apoya sobre el Mat la mano derecha por delante de la izquierda (pulgar contra índice). Pie derecho se apoya en el Mat por delante del izquierdo. Elevar brazo izquierdo al cielo girando el cuerpo y dejándolo en posición de plancha invertida, apoya la mano izquierda en el Mat bajo el hombro izquierdo. Asegurarse que ambas manos están debajo de sus hombros respectivos.

(si el ejercicio no viene del ejercicio anterior, se levanta desde la posición de sentado el cuerpo en bloque).

Posición de Inicio

Plancha invertida: Con los brazos bien estirados, dejar los dedos de las manos en dirección a los pies, que están en punta y apoyados en los talones.

Acción

- 1 - Elevar una pierna hacia el techo con dos rebotes, sin variar la posición de caderas y hombros.
- 2 - Alargando, traerla de nuevo sobre el Mat.
- 3 - Cambiar de pierna.

Finalización

Mantener posición de Inicio: Plancha invertida.

RESPIRACIÓN

IN durante la patada.

EX al alargar.

RITMO

Patada, patada y alar.....ga.



MAT AVANZADO LEG PULL BACK

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Elongación axial. Estabilización y fortalecimiento abdominal y escapular. Extensores de los hombros. Flexores y Extensores de las caderas. Erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio para proteger la columna en todo momento.
- Estabilizar omóplatos y fortalecer musculatura escapular.
- Mantener pelvis estable y cuerpo alineado.
- Mantener columna estable.
- Alargando la cervical en línea con la columna.
- Evitar bajar las caderas al dar la patada.
- Evitar hundir el pecho al dar la patada.
- Distancia oído/hombro amplia.
- Brazos estirados apoyados sobre las manos.
- Escápulas conectadas (2 dedos aproximadamente desde el borde medial de las escápulas a la columna vertebral). Rotación externa de los hombros.
- Caderas en línea para formar la posición de plancha y piernas juntas y estiradas.

- Pie superior en punta.
- Evita abrir las costillas.
- Acción de Bisagra en la disociación Pelvis/piernas.

INDICACIONES

Verbales

- Alarga tu columna vertebral.
- Aleja las costillas de la cintura.
- Abraza Línea Media.
- Mantén las caderas alineadas y a la misma altura durante toda la acción.

Táctiles

Cervical, escápulas, abdominal, caderas, piernas.

Imágenes

Como si tuvieses un globo atado a las caderas que te impidiese bajarlas.

VARIACIONES DESAFIANTES

Empezar enseñando: Sobre los codos, subir y bajar pierna.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Reverse Push Trough (Cadillac), Table (Wunda)



MAT AVANZADO

KNEELING SIDE KICK

NÚMERO DE REPETICIONES

4 a 6 repeticiones con cada pierna.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde el ejercicio anterior, flexionar la pierna derecha y pásala flexionada por debajo de la pierna izquierda, hasta apoyar rodilla derecha bajo rodilla izquierda. Elevar el brazo izquierdo girando el cuerpo hacia la derecha, dejando la pierna izquierda estirada y como punto de apoyo el pie. Alinear la mano apoyada bajo el hombro y la rodilla apoyada bajo la EIAS que queda arriba.

Posición de Inicio

El brazo que va al techo se flexiona posicionando la mano detrás de la cabeza (base del cráneo).

Acción

1 - Elevar la pierna izquierda a la altura de la cadera.

2 - Dar dos patadas con la pierna de arriba hacia delante. La segunda más lejos que la primera. No mover el cuerpo ni descuadrar caderas. El codo de arriba permanece inmóvil.

3 - Llevar la pierna tan atrás sin perder la postura.

* Se pueden realizar todas las variantes del Side Kick.

Finalización

Mantener posición final.

RESPIRACIÓN

IN al llevar la pierna hacia delante.

EX al llevar la pierna hacia atrás.

EX al llevar la pierna hacia delante.

IN al llevar la pierna hacia atrás.

RITMO

Patada, patada y alar.....ga.



KNEELING SIDE KICK

OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización de los hombros. Coordinación. Resistencia. Extensión de columna. Fortalecimiento de músculos abductores, 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. No descuadrarse.
- El codo de arriba permanece inmóvil apuntando al techo.
- Cuello relajado y escápulas estables.
- Llevar el isquión de arriba hacia el talón contrario.
- Alejar costillas de caderas.
- No rotar el tronco.
- Lateral, apoyados sobre una rodilla y la misma mano.
- Los dedos de la mano en dirección al movimiento.
- Brazo de abajo estirado evitando la rotación del codo.



- Cervical alargada y alineada con la columna.
- Columna larga. Hombros y caderas cuadradas.
- Pierna de abajo flexionada en línea con la EIAS.
- Pierna de arriba estirada y en línea con su isquión.
- Durante el movimiento, patada hacia delante con flexión dorsal del pie. Patada atrás en flexión plantar.
- Evita que la pierna baje de la altura de la cadera. Intenta elevarla ligeramente.
- Evita la rotación interna del hombro y de la cadera.

INDICACIONES

Verbales

Mantén la “Caja” estable.

Alarga todo tu cuerpo.

Cuanto más lejos va el pie, mas baja el isquión.

Mueve sólo la pierna.

Mantén el equilibrio.

Táctiles

Cervical, escápulas y hombros, abdominal, caderas y brazos.

Imágenes

Como si todo tu cuerpo fuese inmóvil menos tu pierna.

Talle largo.

Alarga como si la pierna se te fuese a salir del cuerpo.

VARIACIONES DESAFIANTES

*Se puede enseñar con el brazo de apoyo sobre el puño para evitar tensión sobre la muñeca.

*Se puede enseñar con el brazo de apoyo sobre los dedos de la mano para evitar tensión sobre la muñeca.

- Todas las variantes de Side Kick.

- Amplitud de movimiento.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Side Kick, Side Sit Up, Twist en Wunda, Leg Springs, Balance Control.

MAT AVANZADO

SIDE BEND

NÚMERO DE REPETICIONES

de 3 a 5 repeticiones a cada lado.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Quedarse de rodillas sobre las dos piernas con la posición de "T" en la parte superior. Sentarse a un lado y dejar ambas piernas juntas con rodillas flexionadas, formando un ángulo ligeramente superior a 90°.

Posición de Inicio

Mantener el brazo lejano a las piernas, apoyado sobre el Mat formando un ángulo de 45° con el cuerpo. La otra mano sobre las rodillas. Alargar la columna todo lo posible.

Acción

1 - Estirar piernas y levantar caderas dejando el cuerpo lateralmente al suelo y alineado. Pie de abajo apoyado y estirar brazo libre junto al oído.
2 - Arquear el cuerpo y alargar ambos costados, el superior más que el inferior. El brazo superior se eleva acompañando el movimiento del tronco.
3 - Flexionar a posición de inicio llevando la mano a las rodillas.

Finalización

Mantener posición final.

RESPIRACIÓN

IN al subir las caderas.

EX al alargar y flexionar la columna.

RITMO

Preciso y corto en la subida.

Largo y profundo en la bajada.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, flexibilización y Resistencia. Fortalecimiento de los Hombros y los oblicuos del abdomen.

A TENER EN CUENTA

- Mantener musculatura profunda activa (PH) durante todo el ejercicio.
- Columna y pelvis estable.
- No descuadrarse.
- Caderas alineadas.
- Cuello largo en línea con la columna.
- Escápulas estables.
- Alejar costillas de caderas.
- Mano de abajo apoyada sobre el Mat a 45° de separación respecto al cuerpo.
- Piernas juntas y flexionadas algo más de 90°, una encima de la otra.
- Mano de arriba apoyada en las rodillas.
- Columna larga, aunque el cuerpo esta ligeramente inclinado (pero no flexionado) hacia la mano que se apoya.
- Durante el movimiento el cuerpo se alinea y posteriormente se arquea lateralmente, llevando el brazo de arriba estirado junto al oído.



Side Bend + Giro

INDICACIONES

Verbales

- Mantén la “Caja” estable.
- Alarga todo tu cuerpo.
- Estira el brazo lejos pero mantén el hombro en su sitio. Mantén el equilibrio.

Táctiles

Cervical, escápulas y hombros, abdominal, caderas, piernas y brazos.

Imágenes

Como si fueses una bandera. Talle largo.

VARIACIONES DESAFIANTES

- Empezar enseñando: Una rodilla apoyada en el Mat.
- Giro de la cintura hacia dentro.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Side Sit Up, Star, Twist (Wunda).

MAT AVANZADO

BOOMERANG

NÚMERO DE REPETICIONES

6 repeticiones.

DONDE DEBE COLOCARSE EL PROFESOR

Delante, al lado o detrás del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Transición

Desde la posición sentada de Side Bend girarse para quedar sentado en dirección a las piernas.

Posición de Inicio

Estirar piernas y cruzar una por encima de la otra. Sentarse bien alto y apoyar las manos sobre el Mat, junto a las caderas.

Acción

1 - Manteniendo el ángulo de la cadera, articular columna y rodar atrás, hasta llevar las piernas paralelas al Mat.

2 - Cambiar el cruce de las piernas.

3 - Volver rodando hacia delante manteniendo el ángulo de flexión de la cadera y ...

4 - Sube a Teaser con piernas cruzadas y con los brazos estirados.

5 - Rotar los brazos lateralmente para colocar las palmas hacia arriba (supinación). Flexiona los codos a 90° hacia la cintura.

6 - Estira los brazos detrás de la espalda y junta las manos...

7 - Llevar cabeza a rodillas subiendo más los brazos y manteniendo las piernas arriba todo lo posible, resistiendo la fuerza de la gravedad.

8 - Apoya las piernas. Haz un círculo grande con los brazos y lleva las manos hacia la punta de los pies.

9 - Posición de inicio.

* Cambia cruce de piernas e inicia acción del ejercicio.

Finalización

Mantener posición sentado y descruzar piernas.

RESPIRACIÓN

IN preparación sentado.

EX rodar atrás.

IN inicio articulación, EX Teaser.

IN brazos a la espalda.

EX ahuecar abdomen resistiendo la gravedad.

RITMO

Preciso en cada paso de la acción del ejercicio.



OBJETIVOS DEL EJERCICIO

Estabilización, Elongación y flexibilización. Equilibrio y Control. Estirar el pecho. Articulación de columna. Erectores de la columna.

A TENER EN CUENTA

- Resistir desde el PH la fuerza de la gravedad.
- “Sellar” la columna en el Mat al rodar atrás.
- Iniciar el movimiento en sus dos fases desde el PH.
- Rodar por el centro de la columna.
- Estabilización y Movilización escapular y máxima distancia oído/hombro.
- Mantener la columna en “C” siempre que se rueda.
- Abrir pecho estabilizando escápulas arriba.
- Mantener las piernas cruzadas en todo el ejercicio.

INDICACIONES

Verbales

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

Táctiles

Piernas, escápulas, brazos.

Imágenes

- Vas y vuelves como si fueras un boomerang.
- Sonríe con tu pecho.

VARIACIONES DESAFIANTES

Aro Mágico.

SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS

Teaser, Roll Up, One Leg Kick.

