

MAT

10 respiraciones profundas ___ 100 bombeos.

COLOCACIÓN DEL MONITOR

Al lado o a los pies del alumno.

MECÁNICA DEL EJERCICIO

Posición de inicio

Tumbado supino sobre el mat se apoyan los pies, dejando las piernas flexionadas. Lleva una rodilla hacia el pecho y después la otra. Abrazando la línea media se alinean las rodillas con las caderas y los tobillos (posición Table Top o 90°-90°), manteniendo la pelvis en posición neutra. Levanta la cabeza alargando la región cervical y lleva la nariz en dirección al esternón. Alarga los brazos hacia delante con las palmas hacia abajo y los eleva a la altura de los hombros dejándolos paralelos al mat.

Acción

1_ Levanta la cabeza alargando la región cervical, llevando la nariz en dirección al esternón. Alarga los brazos hacia delante con las palmas hacia abajo y elévalos a la altura de los hombros dejándolos paralelos al mat.

2_ Estira las piernas que siguen abrazando la línea media a 45° y mueve rítmicamente los brazos arriba y abajo (bombeo vigoroso). Inhala en 5 tiempos y exhala durante otros 5.

Finalización

Flexiona las rodillas en dirección al pecho sujetándolas con las manos y descansamos la cabeza sobre el mat alargando el cuello.

FOCO

Activación de la circulación sanguínea y calentamiento corporal general. Estabilización de la columna vertebral y estimulación de la musculatura del PowerHouse. Prepara el cuerpo para comenzar la clase.

RITMO

Desde el PH lleva una rodilla al pecho

Lleva la otra rodilla al pecho

Posición table top

Levanta la cabeza

Alarga los brazos lejos y bombea

In 2, 3, 4, 5

Ex 2, 3, 4, 5

OBJETIVOS

- Respiración profunda (cinco IN, cinco EX).
- Alargar las piernas a 45°, manteniéndolas sujetas mediante la conexión musculatura interna del muslo, suelo pélvico, transverso abdominal y multífidos.
- Pelvis neutra, no arqueamiento ni compresión vertebral. Elongación axial.
- Ángulo inferior de las escápulas apoyado y región cervical estirada y no comprimida.
- Mover los brazos desde la articulación del hombro, no desde los codos o las muñecas.
- Iniciar el movimiento desde el suelo pélvico y el transverso abdominal.



Posición de Inicio.



1.



2.

■ **SCANNER CORPORAL**

- Pies en posición pilates.
- Abrazando línea media (isquión contra isquión).
- Pelvis neutra y todas las costillas apoyadas.
- Respiración tridimensional y escápulas estabilizadas (ángulo inferior sobre el mat).
- Hombros bien separados de la orejas.
- Brazos a ambos lados del cuerpo a la altura de las caderas, manteniendo un bombeo vigoroso.
- Flexión de cabeza y cuello. Región cervical alargada.

■ **INDICACIONES**

Verbales

Mantén un bombeo vigoroso.
Alarga desde el PH.

Tactiles

Escápulas, cervical, abdomen, pelvis y piernas.

Con Imágenes

Como si chapoteases en el agua.
Sacando agua de un pozo....
Botar, rítmicamente una pelota.

■ **RESPIRACIÓN**

Inhala durante 5 tiempos.
Exhala durante 5 tiempos.

■ **SIMILITUDES CON OTROS EJERCICIOS**

Coordination, Serie Abdominal, Backstroke.

■ **MODIFICACIONES**

Facilitadoras

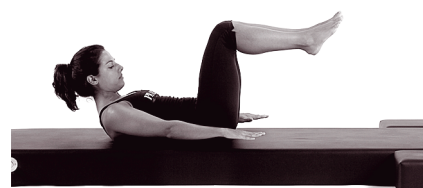
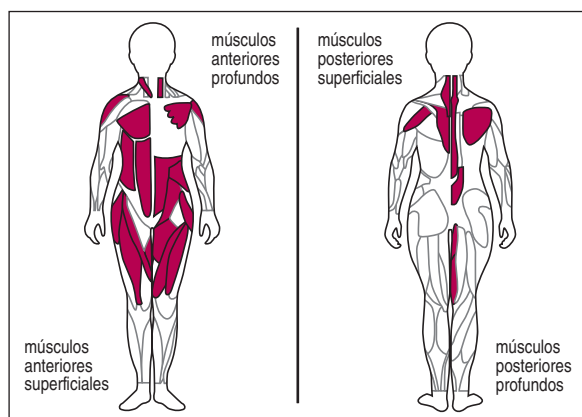
- Con pelvis neutra o Imprint si fuese necesario.
- Cabeza y pies apoyados en mat.
- Cabeza arriba y pies apoyados (levantar una pierna).
- Cabeza abajo y piernas en Table Top.
- Cabeza arriba y piernas en Table Top. **S1**

Desafiantes

- Piernas a un palmo del suelo. **S3**
- Alargar la exhalación.
- Con barra.
- Con Magic Circle.

■ **ANATOMÍA**

Abdominal, sobre todo transverso, aunque rectos, y oblicuos también participan en la flexión del tronco y en la exhalación forzada. Suelo pélvico y multifidos, estabilizan la región lumbo pélvica. Deltoides, pectoral y estabilizadores escapulares, fijan las escápulas, liberan la región cervical y participan en la antepulsión y retropulsión del hombro. Flexores de la cadera y cuádriceps, ayudan a la musculatura profunda del Power House a mantener las piernas a 45°. Flexores de cabeza y cuello permiten mantener la región cervical alargada y descomprimida. Diafragma, musculatura inspiradora y exhaladora para conseguir respiraciones profundas. Corazón, que aumenta la circulación en el torrente sanguíneo, mejorando así las funciones celulares de todo el cuerpo.



S1.



S3.