

PILATES MAT FLOW

MAT FLOW

Descripción: El Pilates Flow está pensado para hacer las clases de Pilates de manera más dinámica, lo que nos va a permitir salir de la rutina y variar los ejercicios que ya hacemos. Además, trabajaremos la capacidad pulmonar, lo que no solemos hacer en nuestras clases de Pilates.

Objetivos: Trabajar la centralización, movilidad de la columna, coordinación y equilibrio, mejorar el rendimiento cardiovascular.

Material: Mat.

Duración: 1 hora y 50 minutos.

Calentamiento

- En bipedestación, **circunducción brazos** (parados con pies en posición de pilates, círculos de brazos intentando alcanzar el máximo de ROM de cada uno, ambos sentidos).
- **Roll down/roll up** (vertebra a vertebra vamos articulando la columna hasta llegar a la flexión completa así como a la neutral)

- **Extensión/flexión espalda** al frente (con rodillas flexionadas, estira columna al frente en neutral y la lleva flexionada al piso).

Parte Principal

- Manos en occipital, **lunge+balance+pulsos** (coloca manos detrás de la cabeza, estira pierna atrás, flexión de cadera+pulsos).
- **Cat stretch+con rodillas elevadas** (en cuadrupedia, flexión y extensión de columna+ídem pero con rodillas elevadas).
- **Saludo al sol+variantes** (voy de plancha-flexiona rodillas-elegantes+círculos con la pelvis).
- **Flex.-exten. Rodillas** (Flex. estira rodillas con brazos en posición "ruso").
- **Half roll down** manos detrás de rodillas+brazos al frente. (En sedestación, articulamos columna hasta quedar en posición supina).
- **Elevación y depresión de hombros.** (Con hombros en flexión, brazos por detrás de tu cabeza extendidos).
- **Flexión torácica** desde brazos atrás en flexión.

PILATES MAT FLOW

- **Preparación al 100** (flex-ext. de hombros y rodillas a la vez que hago flex. torácica).
- **Roll up** (artículo columna hasta llegar la sedestación).
- **Bridge+variantes** (elevaciones de cadera+table top+bicicletas).
- **Combinación Bridge+Chest lift** (una elevación de pelvis y una flexión torácica).
- **Roll over**(artículo la columna llevando las piernas por detrás y encima de nuestra cabeza).
- **One circle** (amplios círculos desde nuestra cadera en ambos sentidos).
- **Single leg stretch** (flexiona una pierna y la otra, llevando la rodilla hacia el pecho).
- **Double leg stretch** (flexiono y estiro las 2 piernas y brazos).
- **Scissors** (flexiona y estira desde la cadera con un movimiento de oscilación).
- **Lower and lift** (flexiona y estira la cadera con las rodillas extendidas).
- **Criss-cross** (movimiento de rotación desde tu cintura, codo busca rodilla contraria).
- Estiramiento de columna sentada de frente (desde la cadera, hago una flexión de la columna hacia el frente).
- **La sierra** (flexión de columna con rotación).
- **Open leg rocket** (ruedo sobre la espalda con las rodillas extendidas, manos en los tobillos).
- **Corkscrew** sin elevación de pelvis+elevación de pelvis cuando llega al medio (primero solo el movimiento de circunducción y después la circunducción con elevación de pelvis).
- **Swan** (extensión de columna).
- **Single leg kick** (flexión-extensión de la rodilla de 1 pierna).
- **Double leg kick** (flexion-extension de ambas rodillas).
- **Serie lateral** (abd-add de cadera/flex.- ext./circunducción).
- **Add. Y abd de la pierna de base** (subo y bajo la pierna de abajo la otra flex por delante+dibujo arcoíris).
- **Beats**(en posición prono, beats con las piernas).
- **Teaser** con pies en piso +subo una pierna+la otra+roll down con piernas estiradas (desde posición de supino, articula la columna a posición de teaser, con 1 pierna en extensión y después con las 2).

PILATES MAT FLOW

- **Boomerang** (desde posición de teaser, artículo la columna haciendo un roll down y llevo piernas por encima y detrás de mi cabeza)
- **The seal**(ruedo hacia atrás en posición de pilates).
- **Roll up que nos prepara al rolling like a ball** (artículo la columna para llegar a posición de sedestación y rodamos sobre la espalda).
- **Rolling like a ball+roll over+squat+squat con 1 pierna en el aire** (rodamos sobre la espalda, llevo piernas por encima y detrás de mi cabeza lo que me lleva a un squat en bipedestación. Ídem pero libero una pierna en el aire cuando llego al squat).
- **Plancha lateral+snake** (desde la posición de plancha lateral sobre mano, hago una abducción con el brazo y una aducción llevando la mano al pie contrario).
- **Serie lateral con una rodilla apoyada** (abd-add/circunducción/flex. ext. cadera).
- **Push up en 3 tiempos** (desde posición prono, estira y flexiona codos en 3 tiempos).
- **Elefante con arabesque+rodilla al pecho+push up** (desde posición de plancha, voy al
- elefante con extensión de una pierna, vuelvo a la plancha flexionando esa misma pierna hacia el pecho y desde ahí hago una push up).
- **“Frogs”** (flexiona y estira rodillas).

Vuelta a la calma

- Estiramiento de **isquiotibiales**.
- **Relajación** de columna.
- **Respiraciones** en bipedestación.