

MAT ATHLETIX

Presented by Alejandra Labastida-Shapiro
Princessa6481@gmail.com

LAS CLASES MAT ATHLETIX

Las clases de Mat Athletix han sido diseñadas alrededor de una variedad de formatos:

- Fusion basado en trabajos de Mat sin equipo.
- Fusion basado en trabajos de Mat que incluyen pequeños accesorios como pelota de esponja, bandas, power circles y mancuernas ligeras.
- Trabajo de circuito

FITNESS FUSION

En los últimos 15 años, han aumentado el número de clases tipo fusión de fitness. Las clases de "Fusion" combinan ejercicios de diferentes modalidades para crear trabajos que son frescos e inspiracionales. Por ejemplo hay una plétora de trabajos fusionados entre yoga y Pilates. En los últimos 10 años el MDA ha experimentado y llevado a las convenciones de Fitness en todo el mundo la palabra "athletix" en híbridos en el Mat, silla y reformer que combinan el Pilates con ejercicios tradicionales de Fitness que son con peso corporal, Resistencia con peso y bandas elásticas y también pliométricos. La respuesta ha sido muy exitosa y ahora los hemos sistematizado para hacer las rutinas más accesibles a los profesionales de Fitness.

Estos workouts serán un poco diferentes unos de otros. Algunos de estos tendrán más cardio, otros incorporarán accesorios o equipo pero todos serán una fusión de ejercicios de Pilates con ejercicios tradicionales de Fitness. Hemos trabajado muy duro para crear un aprovechamiento que es fresco, divertido, y mantiene el sistema seguro y en movimiento.

Todas las clases son creadas considerando a un alumno sano. No están creadas para individuos con necesidades ortopédicas o médicas tal como osteoporosis.

Athletix clases tienen lo siguiente en común:

- Posiciones clásicas del cuerpo son utilizadas en el inicio y la ejecución de los ejercicios.
- Los ejercicios son enseñados con la base de la Alineación para promover precisión y estabilidad.
- Un enfoque de enseñanza al alumno de proveer las órdenes correctas en el tiempo correcto.
- Un énfasis en la fórmula en enseñanza que hace del instructor una estrella.
- Secuencias diseñadas para fluir suavemente y crear un trabajo bien balanceado.

Formato de la clase:

- A. Apertura
 - a. Bienvenida
 - b. Proyección
 - c. Educación/Tema
- B. Centering
 - a. Centrar mente, cuerpo y espíritu.
 - b. Conectar el centro
 - c. Entrelazar el tema en el workout.
- C. Workout Dinámico.
 - a. Retar al alumno a alcanzar sus metas.
 - b. Proveer los 4 S's: Stability, strength, stamina, stretch
- D. Finalización en vertical
 - a. Llevar el tema hasta el final.
 - b. Llevar el trabajo íntegro y funcional.

SIGUE EL SCOOP

El scoop es un ahuecamiento de las abdominales hacia la columna y hacia arriba bajo las costillas, que crea un soporte de los órganos y la columna, proporcionando una base estable de la cual nos movemos. La función de scoop es como un corset apretado, cada vez más en cada respiración.

Trata lo siguiente:

1. De la columna en posición supina con la columna en neutral – exhala.

**Por favor, recuerde que debe presentar una evaluación de la sesión.
¡Tu opinión es importante! WSSC 2019**

2. Mientras exhalas, jala el ombligo hacia la columna al mismo tiempo que lo subes hacia adentro. No muevas la pelvis cuando ejecutas esto. En vez usa tus musculos para crear alargamiento. Inhale, and maintain “the scoop”.
3. Exhala y mas profundamente y poderosamente ahueca la region abdominal. Jala las abs adentro y arriba.
4. Repite 3-4 veces hasta que realmente sientas los musculos del powerhouse trabajando.
5. Manten el scoop y déjã ir cualquier exceso de tension en la cara, cuello, hombros...
6. Ahora ya obteniste “el scoop”.

Direcciones:

- | | | |
|------------------------|----------------------|---------------------|
| • Abs adentro y arriba | • Ancla tu columna | • Aprieta tu corset |
| • Costillas a caderas | • Alargado y fuerte! | |
| • Scoop and ahueca | • Centrado y estable | |

Ensenanza muy poderosa

Mat Athletix es todo movimiento – Movimiento puede ser exitosamente repetido y trasladado a las actividades diarias. El cuerpo cambia atravez del movimiento y como instructores somos ejemplo a seguir, educadores, motivadores y coaches de movimiento. Un buen instructor mantiene a las alumnos a salvo y moviendose, un buen instructor mantiene a sus alumnos en constante progreso.

Mat Athletix a sido disenado para desarrollar estabilidad, fuerza, stamina y flexibilidad. Es coreografiado para hacer de ti, el instructor, la estrella. Una variedad de posiciones del cuerpo, planos de movimiento y angulos, y rango de movimiento, han sido disenados en cada workout. Esto asegura un cuerpo uniforme y bien desarrollado. La intensidad es impactada por el centro de gravedad, la base de soporte, el rango de movimiento, tempo, y ritmo asi como los accesorios adicionales y/o Resistencia externa.

- Toma precauciones cuando ejecutes altas repeticiones de que la estabilidad, alineacion y calidad de movimiento no son sacrificados por la cantidad en el movimiento.
- Progresa desde el comienzo para el trabajo más avanzado, desde trabajos de peso de cuerpo sin accesorios o equipo a equipo, y construye la estabilidad y fuerza para adicionar los intervalos y el cardio. Manteen el flujo trabajando suavemente de un ejercicio al siguiente.

**Por favor, recuerde que debe presentar una evaluación de la sesión.
¡Tu opinión es importante! WSSC 2019**

Tips de enseñanza

- Mantengan el enfoque en el trabajo del alumno.
- Movimientos controlados es lo más importante. Mantengan el trabajo en el *workout*, mantengan al alumno seguro y en movimiento. *that matters. Keep the work in the workout, keep students safe and moving.*
- Se paciente, el refinamiento viene con el tiempo. Trabaja a mejorar la alineación y la cadencia del movimiento del trabajo al tiempo.
- Trabaja con consistencia en la metodología de tu vocabulario y direcciones para evitar confusiones. Los alumnos entenderán a que te refieres cuando los términos son los mismos de instructor a instructor.
- Está pendiente de los signos que el alumno demuestra cuando trata de estabilizar y no puede, pierde coordinación, incapacidad para recuperar la.
- Si tienes un grupo muy grande y/o no tienes visibilidad de todos, cambia de posición para ganar mejor visibilidad. Por ejemplo, en *side kicks* probablemente tendrás que moverte a un lado del salón donde los alumnos tienen visibilidad.
- Experimenta haciendo y dando instrucciones de la clase, dando instrucciones y no trabajando, y combina de las dos maneras para ayudar al alumno que necesita visual mientras provee de instrucciones para enfatizar la ejecución del movimiento.

Seguridad: Tú estás a cargo de crear una experiencia en el trabajo que sea segura y efectiva lo cual será gratificante por el grupo completo.

- Posíciónate donde el grupo completo te pueda ver.
- Deja espacio entre mats para ejercicios que tengan que ser conducidos con rango completo de movimiento sin miedo de golpear a otro participante.
- Provee de opciones para baja intensidad.
- Si utilizas pequeños accesorios, asegúrate que están en un lugar seguro donde no se muevan o creen accidentes.
- Utiliza calcetines *non-slip* / *Wear non-slip* , zapatos ligeros flexibles, o solamente descalzo.

Mat Athletix fue creado por Zoey Trap, MS y Kathryn Coyle.