



MAT

Presentado por Alejandra Labastida-Shapiro
Princessa6481@gmail.com

HISTORIA DE EL MAT

- El Mat es el metodo:
 - Reta al cuerpo en contra de la gravedad.Pits.
 - Trabaja de manera complementaria con el reformer.
 - Mas ejercicios de cadena abierta en comparacion de reformer
 - Permite un largo rango de movimieto con multiple acciones de articulaciones en todos los planos.
 - Para mas informacion en la ideologia de J. Pilates:
Return to Life through Contrology; Your Health

HERRAMIENTAS DE ALINEACION

- Powerhouse
- Pilates Stance
- Abdominales adentro y arriba
- Linea central
- Box
- Respiracion
- Hombros abajo en la espalda
- Alargamiento y oposicion
- Frame
- Pilates Point

TRABAJOS CLASICOS

- Construyen la estabilidad, fuerza, estiramiento y stamina (4S: stability, strength, stretch, and stamina)
- Integra los Principios de Pilates: Centro, Concentracion, Control, Precision, Respiracion, Movimiento Fluido.
- Cada ejercicio trabaja con un ritmo unico.
- Se adhiere al orden dejado por Joseph Pilates
- Contiene transiciones las cuales forman parte del ejercicio.
- Se enfoca en el powerhouse

Gracias por su tiempo y energia!

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