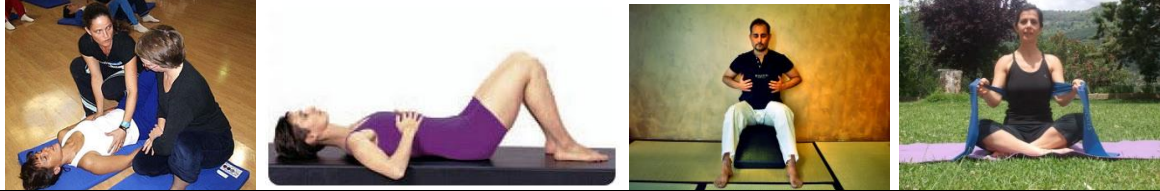


MAT 1.

Suelo / cochoneta / Mat	
RESPIRACIÓN	BREATHING
	
Cómo realizarlo	How to do
<p>Posición partida: DS, rodillas flexionadas, apoyo pies en suelo y separados a la anchura de caderas. Pelvis neutra. MMSS a lo largo del cuerpo en el suelo.</p> <p>Movimiento: inspirar al tiempo que se abren costillas lateralmente y espirar cerrándolas.</p>	<p>Starting position: Supine position (SP), flexed knees, feet on the floor and separated to the width of the hips. Neutral position of the pelvis. Upper limbs beside body on the mat.</p> <p>Movement: inhale while air-filling lateral rib cage and exhale while closing rib cage.</p>
Consideraciones específicas (de material)	Specific considerations (on material)
<p>En caso de E cervical, colocar un "alza" bajo cabeza (cojín, toalla o un ladrillo de foam, por ejemplo).</p> <p>Puede usarse un theraband como apoyo en parrilla costal inferior.</p>	<p>In the case of cervical extension, a pad (cushion, towel, or a foam block) could be placed under the head.</p> <p>A theraband could be used around the lower rib cage.</p>
Cuidado con	Take care with
<p>Prisas.</p> <p>Movimientos en pelvis y espalda (no arquear).</p> <p>Máxima inspiración/espiración.</p>	<p>Doing the exercise very fast.</p> <p>Movements from the back and the pelvis (do not arch the back).</p> <p>Maximum breathing.</p>
Objetivos del ejercicio	Objectives
<p>Tomar conciencia de la respiración.</p> <p>Aprender a integrar la respiración Pilates.</p>	<p>To become aware of the breathing.</p> <p>To learn how to integrate Pilates' breathing.</p>

Anotaciones / Notes:

- Principales músculos implicados / *The main muscles involved*

- Orientaciones verbales, táctiles e imágenes / *Instructions/Cueing (verbal, tactile and imagery)*

- Para facilitararlo / *To ease*

- Para dificultarlo / *To hinder*

- Indicaciones / *Indications*

- Precauciones y contraindicaciones / *Precautions and contraindications*

- Otras observaciones / *Other comments*