

DEBORAH LESSEN Greene street studio

リフォーマー3

-ニーストレッチ

ニーリング

ラウンドバック(屈曲)

アーチバック(伸展)

スタンディング

ラウンドバック+シングルレッグ

フラットバック+シングルレッグ

-ロングストレッチフロント

-ロングストレッチ・バック

-エレファント

-アップストレッチ

-ダウンストレッチ

-サイドストレッチ/クレオパトラ

-ローイング

フェイスングフロント

シットイングツール ラウンドオーバー ソルート ハグ ア ツリー

フェイスングバック

チェストエクспанション カローラのローリングバック

-セミサークル

---

それぞれのエクササイズは、背骨の動きによって定義されています。そのエクササイズの主な目的は何ですか？ スタートポジションは何ですか？ そのエクササイズの要素となるピラティス以前のコンセプトとは？