

## REFORMER 2

-スタマックコントロール

準備運動

ヘッドリフト ヘッドアンドアームリフト

アラウンド ザ ワールド

スパイラル

-側臥位

リーチ

スパイラル

-フットワーク

両脚

V ポジション

つま先と踵を合わせる

踵

テンダンストレッチ

セカンドポジション

-スパイラル

ショートスパイナルマッサージ

ロングスパイナルマッサージ

-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

-スタマックマッサージ

テンダンストレッチ

2nd ポジション

中足骨

踵

ランニング

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っているプレピラティスのコンセプトとは？