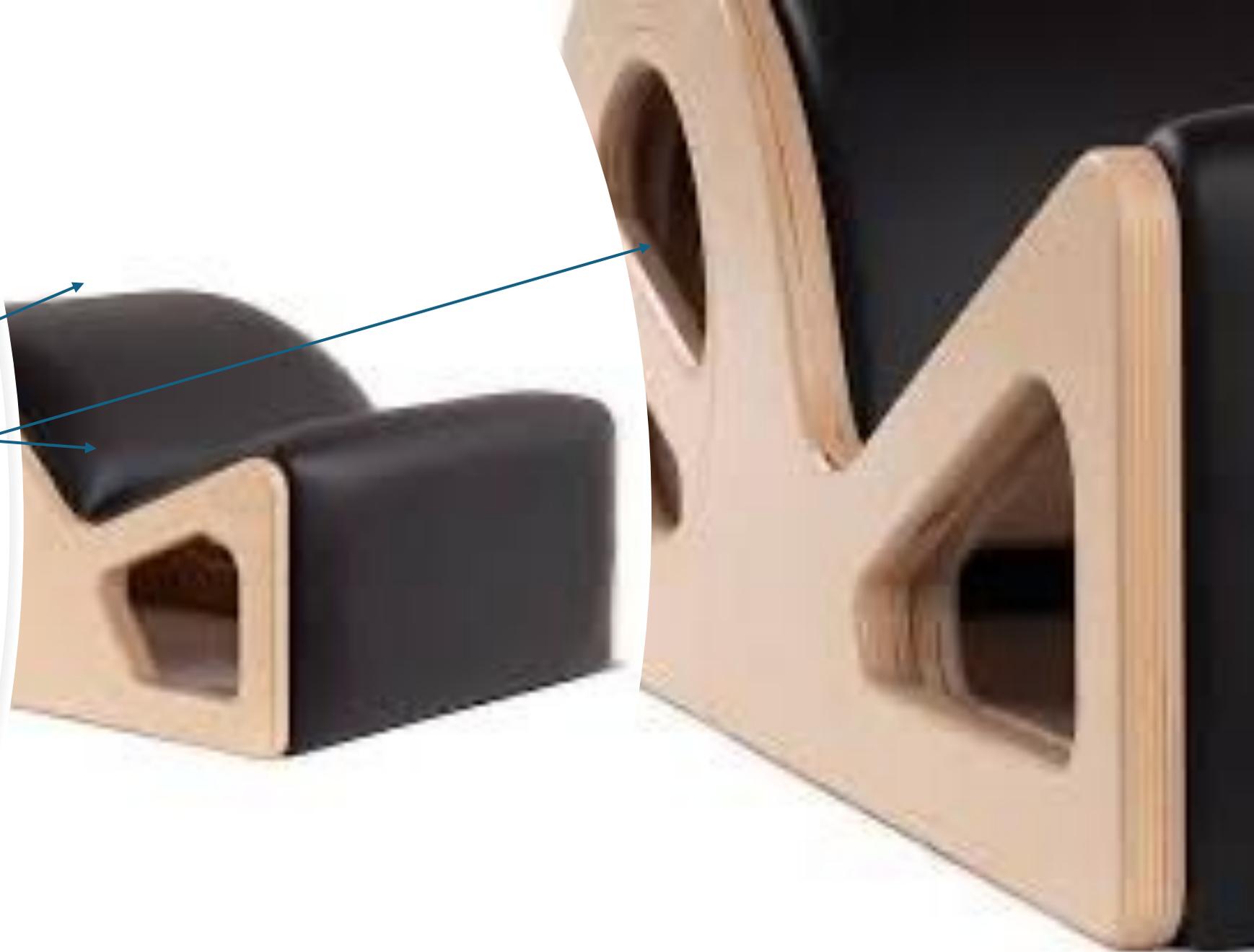


Sensational Spine Corrector

With Zoey Trap, MS

スパインコレクターの解剖学

- バレル
- リップ/シート
- エイペクス
- エルゴノミック・ハンドル



スパインコレクターのポジション

- リップに座り前/後ろを向く
 - サイドを向いて座る
 - バレルのトップに座る
 - バレルに背をむけて床に座る
 - 床に座る、かかとをしっかりと着けて
 - バレルのトップにあお向け-ロングウェイ
 - バレルの上であお向け
 - あお向け、骨盤をバレルに乗せて
 - うつ伏せ、脚を下ろす
 - バレルのトップにうつ伏せ
 - サイド・ライイング-ロング/ショートウェイ
 - 立位、両手をバレルに乗せて
 - 立位、両足をバレルに乗せて
- ティーザー III/ティーザー I&II
 - マーメイド
 - ツイスト II
 - ブリージング
 - スパインストレッチ・フォワード
 - アブドミナル・シリーズ
 - アームストレッチ & サークル
 - レッグ・シリーズ
 - プリングストラップ I&II
 - スワンダイブ
 - サイドキック・シリーズ
 - レッグプル・フロント
 - ロールダウン



エクササイズに どう取り入れる か

- 考えなさい:
- シェイプインスペース/動きの基本
 本面は何か？
- 身体とバレルとの関係性は何か？
 - 身体をサポートするのか、そ
 れとも挑戦させるのか？
- フローを作り出せるか？

スパインコレクター・クラスを作る



- 似ているスタート・ポイントやポジションを持つエクササイズを集めてグループで行う
- 易しいものから難しいものへ
- クラスを通じブロックで進行する
- オプション/ビルディング・ブロックの計画を立てる
- 各エクササイズの目標を尊重する

クラスのセグメント



- オープニング-バレルの歴史、バレルの利点やテーマを生徒に知らせる
- センタリング: 呼吸や基礎技術と結びつけ、もし使えるならプロップを紹介する
- ダイナミック・ワークアウト-スパインコレクター・ブロック
- エンディング-リラックスもしくは立位で終える

ワークアウト例

- お手元のハンドアウトに違ったワークアウトが載っています!
- それはウェイトを使うワークアウトです。
- このワークアウトはスタジオ周辺で借りたエクササイズを使用します:
 - マット、リフォーマー、キャデラック、チェア、そしてスパインコレクター



ウォームアップ

- 立位から座位へ
- バレルに背をむけて座る-呼吸
- トップに座る-ロウイングⅠ&Ⅱプレップ
- 後ろを向いてリップから-フットワーク・シリーズ

前を向いて座る:

- アームストレッチ & サークル
- オポジショナル・アブス
- ウォーター・ホイール
- ニー・スウェイ
- ニー・サークル

ティーザー・タイム!

後ろを向いて座る:

- ハムストリング・アクティベーション・カール
- 100
- ティーザー I & II

前を向いて

- ティーザー III

バレルのトップに乗って

- ティーザー・ balan - 両膝を曲げて
- ティーザー II
- ティーザー・アツブ:



サイドキック

- バレルのトップから-
- フロント&バック
- アップ&ダウン
- パッセ
- サークル
- サイドビート-ボトム・トゥ・トップ
- ダブルレッグ・リフト
- ダブルレッグ・サークル
- サイドツイスト
- ビーツ
- グラスホッパー



バレルの上に

- ロワーリフト
- チェンジメント
- コークスクリューI、リフォーマーコークスクリューII&III
- ショルダーブリッジウィズ/デヴェロペ
- ハイブリッジ・オプション



座る

座位、かかとをしっかりと着けて

- ショートボックス・シリーズ: ラウンド & フラット
- ネックプル
- ショートボックス・シリーズ: サイド・トゥ・サイド/ツイスト&リーチ
- ソー
- ストラッドル・ストレッチ

強くなれ!

両手をバレルに

- レッグプルフロント
- サイドプランク・ウィズ・スター
- プッシュアップ
- ニーリング・チェストエクステンション
- エレファント
- アラベスク II-I

あお向け ロングウェイ:

- アブドミナル・シリーズ



バレル上でうつ伏せに

- フライト
- プルストラップ
- リバース 100
- プルストラップ II
- ブレストストローク・ウィズ・ベンドニー
- スワンダイブ・プレップ
- スイミング・プレップ/スイミング
- ロッキング・プレップ
- アップストレッチ/ダウンストレッチ
- レスト



Open Up

サイド・シットティング

リップ上で横向きに座る

- マーメイドストレッチ
- マーメイド-手をバレルのトップに
- 反対側で繰り返す

バレルのトップであお向け-顔を外に向けて

- ショルダーブリッジ リピート

ニーリング-手をバレルに

- ニーリングサイドキック
- ニーリングマーメイド
- ツイスト-両手をバレルに

引き出す

リップに横向きに座る (サイドシットアップの
ように)

- リブ・ローテートバック
- ペルヴィス・ローテート・フォワード
- コンビネーション

- リブ・ローテート・アップ
- ペルヴィス・ローテート・ダウン
- コンビネーション

- スワン・アップ・トゥ・チェンジサイド



ストレッチ & クールダウン

足をバレルに

- フロント・スプリット・フロム・マット

両手 & 両足をバレルに

- フロントランジ・ヴァリエーション

バレルの上に: 膝をリップ上に

- ランジ・トゥ・ロシアンⅢ
- バレエストレッチ・バック

両手をバレルに

- エレファント
- ロールアップ



やりました!

- お時間とエネルギーを費やしていただき、ありがとうございます。
- ZOEYTRAP@GMAIL.COM
- PILATES SOLUTIONS
- WWW.PEAKPILATES.COM

