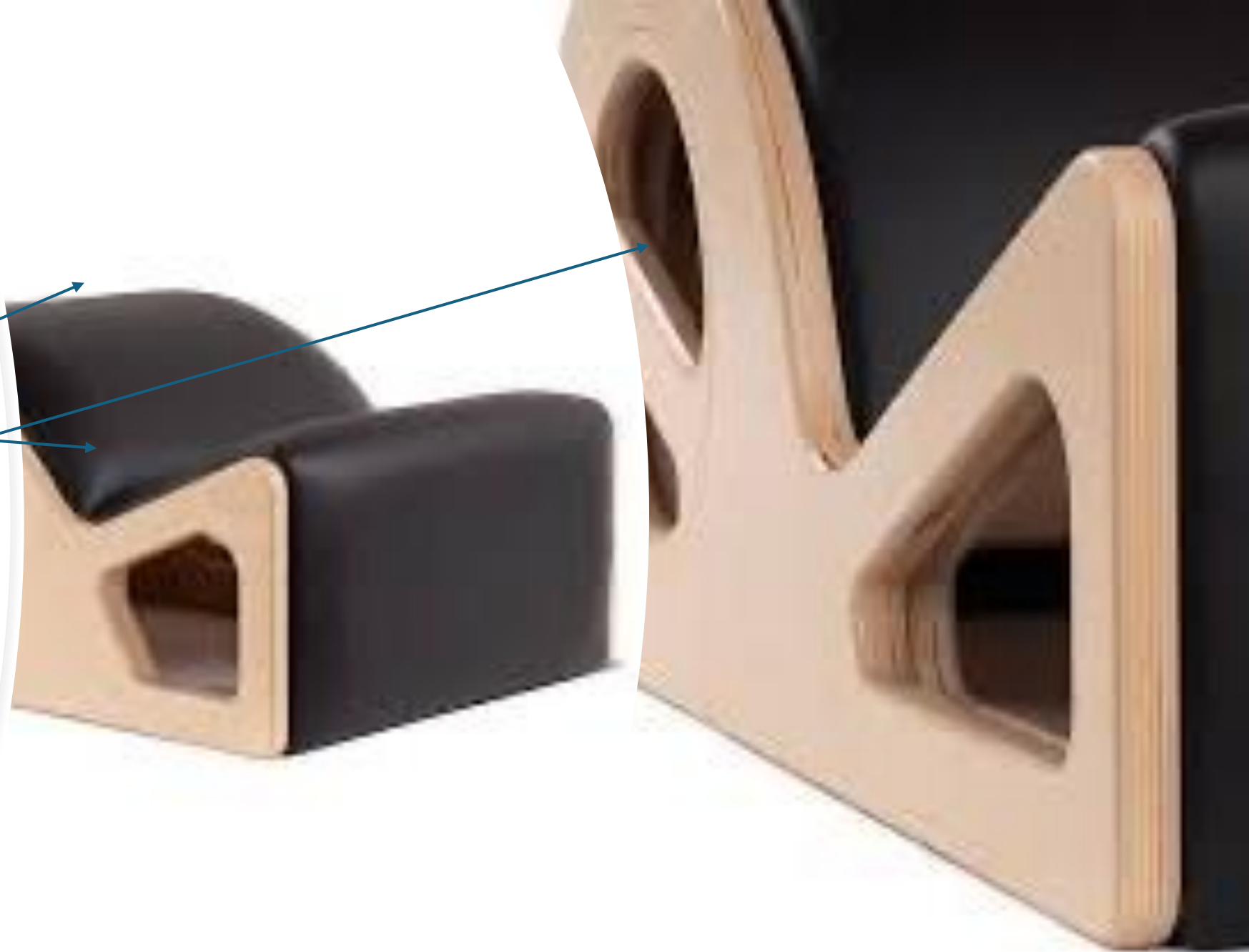


# Sensational Spine Corrector

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
- ティージャー III/ティージャー 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
- 各エクササイズの詳細な目標を尊重する

# 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・シットイング

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](mailto:ZOEYTRAP@GMAIL.COM)
- PILATES SOLUTIONS
- [WWW.PEAKPILATES.COM](http://WWW.PEAKPILATES.COM)

