

スパインコレクターを使って ONE LESSON

Peak MI SATOMI KAMIYA

日常生活の姿勢不良によって多くの人に脊柱の柔軟性や筋力の低下が見られます。

スパインコレクターはより良い脊柱のアライメントを取り戻すことに役立ちます。

ですが、主にパートCで使用されることが多いスパインコレクター。

今回はマットやリフォーマーのエクササイズ、ファンダメンタルやエンディングまでスパインコレクターを使って行います。是非今後のレッスンに活かしてください。

目的

- 1・様々な場面での多種目への対応
- 2・クライアントに合わせた適切なポジション
- 3・理解を深め、レッスンの幅を広げる

ファンダメンタルズ

・レッグスライド・ニースプレッド・ニーフォールド・クロックワーク・リブゲージアーム

エクササイズ

仰向け・ハンドレット・アブドミナルシリーズ5種

座位・ハーフロールバック・ローリングライクアボール・ショートボックスシリーズ3種・スパインストレッチフォワード・ソー

うつ伏せ・ハムストリングカール・スワンプレップ・プリングストラップ

横向き・マーメイド・サイドキックシリーズ

逆転（インバージョン）・ワンレッグサークル・ローリフト・フロッグ・サークル

立位（エンディング）・レッグプルフロント・ロールダウン・フロントスプリット