

ピラティスアライアンス

1.5 時間ズーム

ピラティス・コンサーバトリー・リフォーマーのレビュー

パットのスワン・シリーズ - ロング・ボックス・フェイシング・フット・バー
プレパレーション（準備）
シングルレッグキック
ダブルキック

なぜ：

1. アームストラップの準備として、胸椎伸展を単純化し、分離する。
2. 腰椎・仙椎の機能障害を持つ方のために、腰椎をコントロールしながらサポート。
3. マットエクササイズを追加しマットと器具の両方の伸展に対応できる体幹を養う。

目的

1. バーの助けを受けながら（肩甲帯を安定させ）胸椎伸展を発展させる。
2. 腹部のサポートで胸椎の伸展をコントロールする。
3. ダウンストレッチ、スワンダイブ、グラスホッパーなどのエクササイズに進行させていく。

プリングストラップス：

なぜ：

1. ストラップを引っ張る一連のタイミングは、より良い伸展の機会を提供する。
2. この運動は、プランクの姿勢で引っ張る技術と、脊柱を伸展させながら引っ張る技術に分けられる。

目的

1. 最適な胸椎伸展に必要な肩甲骨の動きを身につける。
2. スパイン・コレクターやハイ・バレルなどのエクササイズに進行させていく。

ショートスパイン・シリーズ：

なぜ：

1. 椎間関節に若干の牽引力を与えるバリエーション。
2. 新しいクライアントが逆転の体位、そしてマシンのコントロールを発展させるステップを提供する。

- a. 脚を振り上げて体を上げずに、股関節を上方に屈曲させてからオーバーヘッドの逆転位に導き、フロッグ位へ身体をロールダウンさせて終了
- b. オーバーヘッドからまっすぐな脚で体の上に持ち上げるー股関節を下方に屈曲させてフロッグ位へ導きー身体をロールダウンさせて終了。
- c. 上級者向けのバージョンとして、腕のサポートをなくし（腕でキャリッジを押さず）に）中心軸のコントロールのみによるショートスパイン。

目的

1. すべてのレベルに適した安全な進歩。
2. 左右の椎間関節の調整に集中する。
3. マットエクササイズの中で椎間関節の椎骨間のアテキュレーションを必要とするエクササイズの進展と強化。

ロウイング・バックワード：

なぜ：

1. 腕と背骨のコーディネーションをコントロールする。
2. 最適なパフォーマンスを発揮するために動作の適切なタイミングを取得する
 - a. 肘を前方に向けたまま、腕を胸に引くー上腕骨の外旋から内旋を順番に行うー脊柱の屈曲と適切なタイミングで腕を後方に引くークライアントの肩の状態を配慮して身体の後ろで手を合わせるー完璧な円を描くようになイメージで腕を前に送り続ける

目的

1. 腕の強さと流れるような動き（フローイングモーション）を身につける。
2. 腕の動きに伴った肩甲骨のグライドのコーディネーション。
3. 個々の顧客の能力について、十分な情報を得た上でエクササイズの提供、調整の判断を下す。

パットのストマックマッサージシリーズ：

なぜ：

1. このエクササイズはクライアントには動作、効果ともに理解しにくい。
2. このエクササイズは教えるのが難しい。
3. 多くの場合、運動は行われるが、効果が発揮できるように体現されることはない。
 - a. 腰椎の機能障害を持つクライアントの腰を保護するために、キャレッジの端からの骨盤のポジショニング距離を調整する。
 - b. 脚をまっすぐに伸ばした長座の体勢で、足首のフレックス/ポイント、脚のアライメント、背骨の屈曲を指導してからエクササイズを始める。

- c. 股関節から戻し始め、固有感覚を腹筋に向けるキュー。
- d. クライアントの能力が向上するにつれて、キャレッジでの前屈に移行する。

目的

1. 進歩につながるシーケンスを提供する。
2. クライアントの能力に合わせてエクササイズを行う。
3. クライアントの相対的な健康状態に注意すること。

クレオパトラ

なぜ：

1. 肋骨は結果として肋椎関節を含むことになる。
2. 螺旋の動きと脊椎関節。

目的

1. バーを手で押して動作が始まるのではなく、脊柱の動きが動作を導きエクササイズを開始させる事に焦点を当てる。
2. 回旋のシーケンスは腰部、胸部、頸部、頭部へと下から上の順に行う。
3. スネイクとツイストのスキルを身につける。

マーメイド

なぜ：

1. 動き始めは胸郭に息を吹き込むことを強調する。
2. 脊椎関節で回転を加える。
3. ヒップオープナー・エクササイズができない人には、ヒップローテーションのオプションを提供する。

目的

1. 機能的な可動域を導入し、クラシックなパフォーマンスへと進化させる。
2. 骨盤がニュートラルであることを固有感覚にフィードバックしながら側屈を行う。
3. 膝を曲げて座ることができない人のために、足を床につけるオプションを提供する。