

腰椎の動きを中心としたモディフィケーション

Mat L1 シリーズ	目的	脊柱の動き	モディフィケーション
ハンドレット	呼吸、センタリング	屈曲	・頭を上げずに行う（両足を床or片足を床or両膝を曲げて股関節上or両膝を伸ばして股関節上）。・両手を後頭部で支えて行う。
ロール・アップ	アーティキュレーション、骨盤リズム	屈曲	ショルダーブリッジで代用
ワンレグ・サークル	骨盤安定、大腿トーン	ニュートラル	ショートレバーから行う。
ローリング・ライクアボール	ツボ刺激、リラクゼーション	屈曲	両膝を持ち上げ両手を膝後ろ、頭を持ち上げ床上でゴロゴロする。
シングルレグ・ストレッチ	腹部強化、脚アライメント	屈曲	ハンドレットと同様の修正
ダブルレグ・ストレッチ	腹部強化、オポジション	屈曲	ハンドレットと同様の修正
シングル・ストレートレグ・ストレッチ	腹部強化、レングス、ハムストレッチ	屈曲	ハンドレットと同様の修正
ダブル・ストレートレグ・ローリフト	腹部強化、レングス	屈曲	ハンドレットと同様の修正
クリス・クロス	腹斜筋強化、腹部強化	屈曲、回旋	骨盤を床につけたまま股関節の動き・頭を持ち上げて胸椎の回旋のみ行う。
スパインストレッチ	呼吸、座り姿勢、ハムストレッチ	屈曲	座り姿勢がNGでない限り、座位で行う。手の位置は配慮する。
オープンレグロッカー・プレップ	バランス	屈曲	腹筋のコントロールを効かせ若干の後傾ポジションを維持し、片脚を持ち上げる。
コークスクリー1	腹部強化、分離	ニュートラル	ショートレバーから行う。
ソウ	回旋、呼吸	屈曲、回旋	座り姿勢がNGでない限り、座位で行う。胸椎の回旋のみ行う。
スワン1ネックロール	伸展強化、腹部ストレッチ	伸展	・うつ伏せでのスクープを教える。・胸椎の伸展のみ行う。
ショルダーブリッジ	骨盤ニュートラル、アーティキュレーション	ニュートラル	屈曲がNGの場合は、胸椎の動きに止める。
サイドキックシリーズ			
フロント&バック	PHと脚、脚のレングス、トーン	ニュートラル	頭の位置、軸脚のバランスに配慮する。
アップ&ダウン	PHと脚、脚のレングス、トーン	ニュートラル	頭の位置、軸脚のバランスに配慮する。
サークル	PHと脚、脚のレングス、トーン	ニュートラル	頭の位置、軸脚のバランスに配慮する。
インナーサイリフト&サークル	PHと脚、脚のレングス、トーン	ニュートラル	頭の位置、軸脚のバランスに配慮する。
ティーザー1レグ	腹部強化、アーティキュレーション	屈曲	骨盤の若干の後傾が保てたら実施しない。
ティーザー1	腹部強化、アーティキュレーション	屈曲	骨盤の若干の後傾が保てたら実施しない。
スイミング	脊柱の伸展強化、レングス	伸展	・うつ伏せでのスクープを教える。・胸椎の伸展のみ行う。
レグブルフロント	PH強化、上半身アライメント改善と強化	ニュートラル	四つ脚、膝突きポジションなど負荷に配慮する。
マーメイド	呼吸、側屈	側屈	胸椎の側屈のみ行う。
シール	脊柱のリラクゼーション	屈曲	ローリング・ライク・ア・ボールと同様の修正
プッシュアップシリーズ	PH,上半身強化	屈曲、ニュートラル	ロールダウン、ロールアップを除きプッシュアップのみ。

L1	リフォーマーシリーズ	目的	脊柱の動き	モディフィケーション
	フットワークシリーズ			
	トウ、アーチ、ヒール、テンダンスストレッチ	PH強化、センタリング、アライメント	ニュートラル	スプリング数、フットバー位置について配慮する。
	ハンドレッド	PH強化、呼吸	屈曲	・頭を上げず実施する・マットのハンドレットと同様の形をとる。
	リーチ&ブル、サークル	腕を背中から動かす	ニュートラル	スプリングの重さ、ハンドル使用などの配慮が必要かもしれない。
	ショートスパインマッサージ	アーティキュレーション	屈曲	実施しない
	フログ&レッグサークル	PHから脚を動かす、レングス、左右対称	ニュートラル	スプリングの重さには配慮が必要かもしれない。
	スタマックマッサージシリーズ			
	ラウンド、ハンズバック、リーチング	PHで押し出す、姿勢強化、	屈曲	座り姿勢がNGでないなら長座のポジション、後方にボックス使用、エッジにつま先を置いて行う。
	ロングボックス・シリーズ			
	プリングストラップ	上背部強化	伸展	・うつ伏せで腕の動きのみ・胸椎の伸展のみ行う。
	ショートボックス・シリーズ			
	ラウンド	PH強化、骨盤のイニシエーション	屈曲	両足をキャレッジ上で股関節の伸展のみ行う。
	フラット	PH強化、脊柱のエロンゲーション	ニュートラル	両足をキャレッジ上に置くなどの配慮が必要かもしれない。
	サイドトウサイド	胴体のエロンゲーション、オポジション	ニュートラル、側屈	・両足をキャレッジ上に置くなどの配慮が必要かもしれない。・胸椎の側屈のみ行う。
	ツイスト	回旋での強化、回旋時のエロンゲーション	ニュートラル、回旋	・両足をキャレッジ上に置くなどの配慮が必要かもしれない。・胸椎の回旋のみ行う。
	ツリー	脊柱のストレッチ、屈筋ストレッチ、骨盤アラ	屈曲	・両足をキャレッジ上に置くなどの配慮が必要かもしれない。・片脚ずつ挙げる。
	サイドシットアップ	PH強化、左右の均等なエロンゲーション	ニュートラル、側屈	・ポジション保持・片手をヘッドレストに置き、胸椎の側屈のみ行う。
	ロングストレッチ	体幹の安定	ニュートラル	膝つきポジションにするなどの配慮が必要かもしれない。
	エレファント	体幹で動く、臀部強化、ハムストレッチ	屈曲	フラットのエレファントで股関節の伸展運動を行う。
	ストーク	バランスとアライメント	屈曲	フラットのエレファントで股関節の片脚伸展運動を行う。
	ニーストレッチ・シリーズ	股関節からアイソレート、肩の安定		
	ラウンド、フラット、ニーズオフ	PHにチャレンジ	屈曲、ニュートラル	フラットポジションのみ行う。
	ランニング	骨盤安定、センタリング	ニュートラル	スプリング数、フットバー位置について配慮する。
	ベルビックリフト	臀部、内腿の強化、股関節を開く	ニュートラル	スプリング数、フットバー位置について配慮する。
	フロントスプリット	ハム、股関節、ヒラメ筋ストレッチ、バランス	屈曲	ニュートラルフォワードランジにて実施する。
	フォワードランジ	ハム、股関節、ヒラメ筋ストレッチ、バランス	ニュートラル	・ニュートラルポジションのみ行う。