

## Flex it on the Flexcushion®

Presented by Zoey Trap, MSc  
zoeytrap@gmail.com

柔軟

「柔よく剛を制す」 - 柔軟性が硬さを征服する

フレックスクッション® は特別なニーズを持つ人々や体調不良の生徒とピラティスとの距離を縮めるものとして知られています。しかしながら、フレックスクッション® はその距離を最大限短縮し、ピラティス・エクササイズの難易度を上げると同時により深いコネクションやコントロールを要求するものとなり得ます。強度を高めるよう設計されたワークアウトでその違いを感じ、新しいポジションや新しいヴァリエーションと共にフレックスクッション® で筋肉を動かす方法を学んでください。

### フレックスクッション® の基礎:

- 指示語: スロープ、フロントエッジ、バックエッジ、サイドエッジ、フロント、バック
- 身体/フレックスクッション® のポジショニング: あお向けで頭を起こす。あお向けでスロープに背中をつけて、あお向けで腰を持ち上げる、シーティッドフロント&サイド、うつ伏せで頭を持ち上げる、うつ伏せで腰を持ち上げる、サイドライイング、ニーリング、両手に体重をかける、立位。

### フレックスクッション® 安全のためのヒント

- フレックスクッション® の周囲に十分な空間が確保されていること、クラスの種類によって適切な空間が決まる。空間の作り方マットの置き方を生徒に助言する。
- コントロールされた方法で全てのエクササイズを行う。
- ウェッジの真ん中に身体をおく。
- 滑り落ちないようにするため、フレックスクッション® のバックエッジに直接座らないこと。
- 生徒がめまいを起こしたり息切れしたり痛みを覚えたりしたら直ちに中止して休ませること。
- 緑内障や管理不良高血圧の生徒、あるいは反転が禁忌となるその他の兆候を示す生徒に反転ポジションを取らせないこと。

ワークアウト例

両脚をクッション上に

インプリンティング    アブ・アクティヴェイター    ペルヴィッククロック  
N/S サークル

両足をトップに/両膝を曲げる

ブリッジ-両腕を頭上へプログレッション/リフトアップ、両腕を戻す、ロールダウン、両腕を身体のサイドに。

両足をトップに/脚をまっすぐに

ブリージング ショルダーロールダウン・ヴァリエーション、膝を曲げ  
つま先を下に  
ティーザーI

あ仰向けで頭を起こしフロントに座る

シーティッドロールバック-徐々に低くなってハンドレッド ロールアップ  
片脚を下ろす-ワンレッグ・サークル-ベースレッグを上げたまま-アラウンドザ・ワールド・アブ

あお向け、スロープに背をつけて

ショート&ロングレバーを交互に閉じたり開いたり-パンプはしないが、ハンドレッドのように両脚をピストンのように シングルレッグ・ストレッチへ。

ダブルレッグ・ストレッチ-両腕/両脚/両方 LL-両膝を曲げてダイヤモンドレッグに  
交互にニーフォールド クリスクロス-両脚なしからピストンレッグへ フルへ  
ブリッジで交互にレッグリフト-両肩はトップエッジにサポートされる

シーティッドフットグリップ スパインストレッチ・フォワード-フットグリップ

ソーツイスト-フットグリップ  
ショートボックス-フットグリップ//// ラウンド、フラット、サイドトゥサイド、ツイスト&リーチ

シーティッドオントップ

股割りのヴァリエーション-フロント、右、左、フロント、ラテラル右、左、フロント

あお向け、腰を持ち上げる

フットワーク・シリーズ  
スパイン・ストレッチ-フロント、サイド、脚を交差  
レッグサークル  
シザーズ オープンクローズ/アブ/ADD  
ヘリコプター ローリングイン&アウト

うつ伏せで腰を持ち上げる

片脚から両脚の股関節の伸展。シングルレッグ・キックのキックへ

スイミングのばた足から片方の大腿四頭筋ストレッチへ  
ビーツ  
スワンダイブ・プレップからロッキングのヴァリエーションへ

体重を両手にかける

レッグプルフロント-プッシュアップを加える  
マーメイドストレッチ//マーメイド  
レッグプルバック-トライセップ・ディップを加える  
マーメイドストレッチ//マーメイド

サイドライニング

フロント&バック、アップ&ダウン、外転、パッセストレッチ、ボトムレッグ・トゥ・トップリフト、ダブルレッグ・リフト、ダブルレッグ・サークル、クワッド・ストレッチ

FCの前に座る

ティーザー・プレップ  
ティーザーワンレッグ・ウィズ・ツイスト  
ティーザー1

FCイン・ハンズ

ティーザー2,3

ニーリング

FCビハインド・バム・オン・サイーヒップタック  
サイストレッチ

うつ伏せ、頭を持ち上げて

フライト、両腕をパンプして、両腕を交差して-ハンドレッドのように  
スワン|ネックロール  
ブレストストローク  
スワン/ダブルレッグ・ストレッチ  
ロッキング・ヴァリエーション-レスト

ニーリング

フロントランジ/ハーフスプリット

あお向け、頭を持ち上げて-バックベンド

立位

アキレスストレッチ  
ロールダウン  
プッシュアップ  
バランス

Pilates Festival 2024年11月2日

*Arigato Gozaimashita*  
ありがとうございました。  
(深い敬意を以て感謝します)

[www.flexcushion.com](http://www.flexcushion.com)

[zoeytrap@gmail.com](mailto:zoeytrap@gmail.com)

Flexcushion® Pilates Manuals - email Zoey

ピラティス・ソリューション・マスターリー・プログラムが始まりました！