

Flex it on the Flexcushion[®] with Zoey Trap, MS



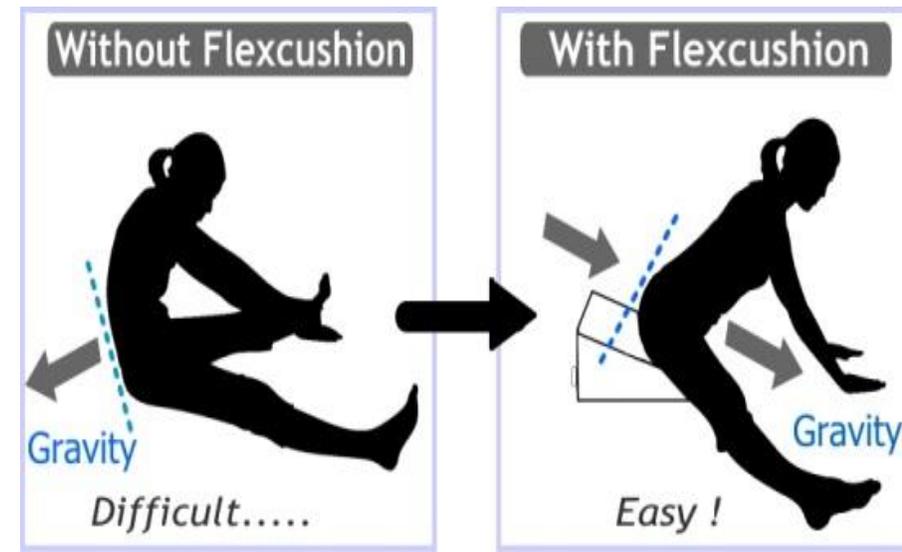
フレックスクッション®

- 「ワンストップ」のプロップ
- アライメントのための重要なツール
- 下記にとっての多目的な基礎要素:
 - ストレッチ
 - ヨガ
 - ピラティス
 - 特別な集団向けワーク
 - 矯正運動
 - コアトレーニング



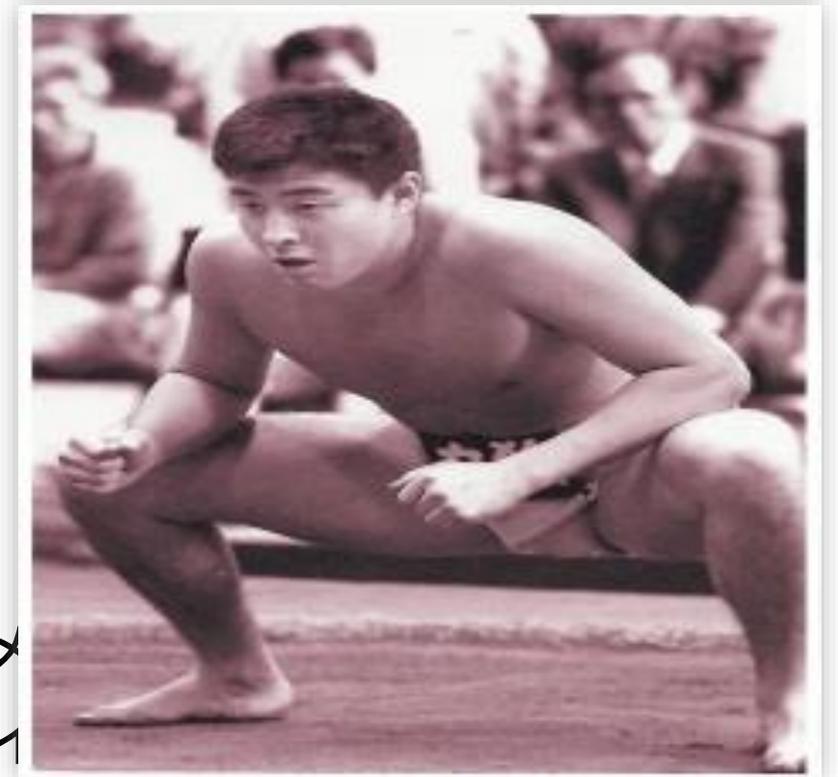
利点

- 動きのアイソレーションと統合についての身体意識向上
- より良いアライメントで姿勢向上
- 固有受容のフィードバックを高めバイオメカニクス向上
- 首肩背中股関節をサポート
- 骨粗しょう症、出産前後のワーク、また特別な集団向けの携帯可能なソリューションを提供



開発

- サカタ・ナオが発明—発想の源は相撲の稽古
- 立教大学の助力を得て研究
- 野球、バスケットボール、陸上競技、サッカー、ホッケー、アーティスティック・スイミング、相撲、空手などの多数のトップアスリートたちが使用
- フィットネス、ヨガ、ピラティス、治療に応用
- プライベートとグループ・トレーニングに
- 単なるプロップではない—それ自体で一つのエクイップメント
- 日本の2010年度フィットネス・プロダクト・オブ・ザ・イヤー



「柔よく剛を制す」 - 柔軟性は硬さを征服する

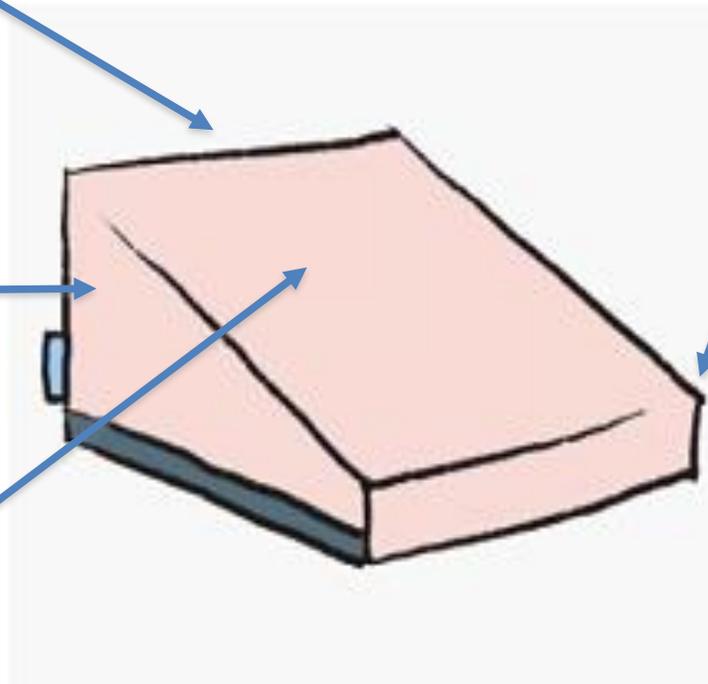
フレックスクッション®

バックエッジ - 8"

フロントエッジ - 2"

サイドエッジ - 16"

スロープの幅 - 16"



ボディ ベーシック チェック

- あお向け 両膝を上に
- あお向け 頭を乗せて
- あお向け 背中をスロープに
- あお向け 腰を乗せて
- シーテッド・フロント
- シーテッド、フットグリップ
- シーテッド・サイド
- 両足をエンドに
- 両手をエンドに
- うつ伏せ、頭を乗せて
- うつ伏せ、腰を乗せて
- サイド・ライイング
- 両手に体重をかける
- 立位
- ニーリング



柔軟なソリューション・ワークアウト

- **両脚を乗せて:** インプリンティング、アブ・アクティベーター、ペルヴィック・クロック
- **両足をトップに/両膝を曲げて:** ブリッジ・ヴァリエーション、ブリージング
- **両足をトップに/両脚をまっすぐに:** ショルダー・ロールダウン・ヴァリエーション・ウイズ・ニーディップ、ティーザー
- **あお向け頭を乗せて:** シーティッド・ロールバック・プログレッション、ハンドレッド、ロールアップ、シングルレッグ・ロー、XC、ワンレッグ・サークル、アラウンド・ザ・ワールド
- **あお向け、背中をスロープに:** フォールディング・ハンドレッド、ピストンレッグ、SLS プログレッション、DLS プログレッション、LL- ダイヤモンド、オルタネイト・ニーフォール、シザーズ、XC プログレッション、ブリッジ
- **シーティッド 両手を乗せて-** スパインストレッチ・フォワード、ソー
- **フットグリップ:** ロウイング・シリーズ I, II, III, IV
- **シーティッド:** ロウイング V, VI, 股割り F, R, L, フロント, ラテラル R, L, フロント、アンクルグリップ
- **シーティッド両手を乗せて:** スパインストレッチ・フォワード、ソー、ショートボックス

- **あお向け、股関節を乗せる:** フットワーク・シリーズ、スーパイン・レッグストレッチ、レッグサークル、ウォーキング、シザーズ、バイシクル、ヒップ・アブダクション、ヘリコプター、ローリング・イン&アウト
- **うつ伏せ、股関節を乗せる:** ユニ・トウ・バイラテラル・ヒップエクステンション、シングルレッグキック、フラッターキック、ユニラテラル・クワッド・ストレッチ、スワンダイブ・プレップ、ロッキング・ヴァリエーション、プローン・ビーツ
- **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、マーメイドストレッチ、マーメイド、レッグプル・バック
- **シーティッド・フロント:** ティーザー・プレップ、ティーザー・ワンレッグ・ウイズ・ツイスト・アンド・アームサークル、ティーザーI
- **サイド・ライニング:** フロント & バック、アップ&ダウン、アブダクション、パッセ・ストレッチ、サイド・ライニング・ビーツ、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

- **シーティッド・フロント:** ティーザー・プレップ、ティーター・ワン
レッグ・ウィズ・ツイスト、ティーターI
- **FC を両手で-** ティーターII & III
- **ニーリング/FC を太ももの下に:** ヒップタック、サイストレッチ
- **あお向け、腰を乗せて:** アブ/アッド、サークル、エアプレーン
- **うつ伏せ、頭を乗せて:** フライト、リバーズ・ハンドレッド、クリスクロス、スワンI ネットワーク、ブレストストローク、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:** スプリット・シリーズ
- **あお向け、頭を乗せて:** ハイブリッジ
- **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

さらに学ぶために!

ありがとうございました
(深い敬意を込めて感謝します)

zoeytrap@gmail.com

www.flexcushion.com

[FIND US ON FACEBOOK!](#)

[Pilates Solutions](#)

www.peakpilates.com

