

5-9

ティーザー

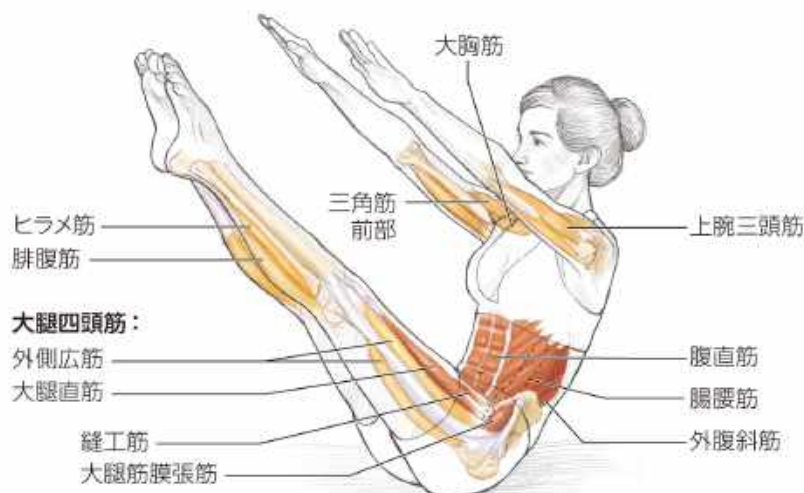
上級

Teaser

(*訳注: Teaserは「難問」「いじめっ子」という意味)



スタート・ポジション



ステップ2

エクササイズ・ステップ

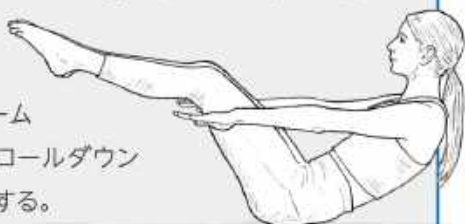
1. スタート・ポジション 仰向けになり、頭と肩甲骨をマットから持ち上げ、腹壁を背骨に引き寄せる。脚を閉じて、マットから60度くらいの角度で持ち上げ、安定を保てるならば、膝をまっすぐ伸ばし、足をポイントにする。手のひらを下にして腕を前に伸ばし、腕と脚が平行になるようにする。
2. 息を吸う。メインの筋肉図のように、殿部でバランスがとれるまで体幹上部をロールアップする。腕と脚は平行のまま。
3. 息を吐く。体幹をロールダウンしてスタート・ポジションに戻る。以上を5回繰り返す。

(つづく)

エクササイズのパersonナライズ

モディフィケーション

なめらかにロールアップして高いV字ポジションになるのが難しい場合は、ステップ2と3の体幹のロールアップとロールダウンで軽く膝を曲げておく。こうするとハムストリングの緊張がゆるみ、体幹をより高く起こせるようになる。また、脚がやや骨盤に近づくので脚の重さの影響が少なくなり(トルクが小さくなる)、股関節の屈筋にかかる負荷も小さくなる。ただし、脚を引き寄せすぎると体幹とのバランスがとれなくなるから、自分にとってベストなポジションを見つけよう。それでもなめらかにロールアップできなければ、難しいポイントで両手を大腿の後面に添えて、体幹を起こすのを一瞬だけ補助してもよい。あるいは、ロールアップしたポジション(ステップ2の終わり、ただし膝は軽く曲げる)から始め、途中までロールダウンするか、ロールアップしたポジションになめらかに戻れる位置までロールダウンする。筋力とスキルの向上につれて、正しいフォームでフルレンジのエクササイズができるまで少しずつロールダウンの位置を下げていく。最終的には脚を伸ばして練習する。



バリエーション

ピラティスの多くの流派が、最後のV字ポジションで、脊柱を屈曲させず、上背部を伸展させる方法を採用している。これは、猫背の姿勢(脊柱後弯)にとって有効な策であり、また腹筋と脊柱の伸筋との共同収縮によって望ましくない腰椎の過伸展を伴わずに正しく胸椎を伸展させる練習にもなる。筋力とハムストリングの柔軟性が十分ある人は、上背部だけでなく、脊柱全体を伸展させることを目標にする。その場合、仙骨上部から背中全体を引き上げながら、骨盤前部の腹筋の付着部も引き上げてフラットバック・ポジションになり、骨盤はニュートラル・ポジションにして坐骨でバランスをとる。これは、股関節の屈筋が激しく働いて両脚の高さを保っているときのプレーシングを練習するための高度だが有益な方法である。

ティーザーのモディフィケーション



腹筋と脊柱の伸筋の共同収縮



6-2 ローリング・バック
(基本)
10回



6-1 スパイン・ストレッチ
(基本)
5回



6-5 ロッカー・ウィズ・
オープン・レッグズ
(中級)
プログレッション
5回



7-1 ショルダー・ブリッジ
(中級)
連続して片脚5回ずつ



5-6 シングル・
ストレッチ・ストレッチ
(中級)
交互に片側5回ずつ



5-7 ダブルレッグ・
ストレッチ
(中級)
10回



8-5 ソー
(中級)
交互に片側5回ずつ



8-4 スパイン・ツイスト
(中級)
交互に片側5回ずつ



6-6 ロールオーバー・
ウィズ・レッグズ・スプレッド
(上級)
6回



6-8 コントロール・バランス
(上級)
交互に片脚3回ずつ