全6項目

43のエクササイズを6つの ジャンルに分けて掲載してい ます。

フォーカス

重点的に取り組みたいこと。 「エクササイズの目的」 達成 のために必須の内容です。

エクササイズ番号

本書で紹介する43のエクサ サイズの通し番号です。

エクササイズ ページの 見方

ターゲットマッスル

エクササイズ中に使われる主 な筋の名称を挙げています。 段構筋はすべてのエクスサイズで活 動するため省略しています。

動作の説明と呼吸

動作の順番と、「吸う」「吐く」 の呼吸も指示しています。

注意点

効果を得るために気をつけた いことなどをわかりやすく説 明しています。

·必須6種

Focus 呼吸と動作を連動させて脊柱 の可動性を向上する

→ 東京都、前部第一条京都

国際を立てて、景を公酔場 に関く。両手は大腿の前に 源文で体育良りの姿勢をと #5 る。自を扱って生母と値で 何び合うように他の長さを ST.



U. METECHNO USUURSENS STATE エロンゲーション

取を社会ながら何望からむ かして①集性、②発性、② 単株を施告に用につけてい 度引 く(ロールダウン)。



ロールデランする ボル・サビックを アーティキュレーション

3 ที่ถึง (สกส) อละ



Caution!

注意!

本書はアスリートの方を対象に、スポーツパフォーマン スの向上および怪我の予助を目的に制作されています。 すでに痛みなどの症状がある方は、悪化させる恐れが あるため、整形外科など専門医の診察を受け、ピラティ スを行っても問題がないかどうかを確認するといいで しょう。



PHF.K

ロールアップ

ン 将椎分節の動きを覚える

ビ 呼吸と動作の連動



記載しています。

エクササイズ名

エクササイズによる効果を簡 潔に示しています。

エクササイズの目的

エクササイズの和名と英名を

動作のポイントと実施 回数のめやす

動作のポイントを先に把握す ることで、左ページの行い方 が理解しやすくなります。



必須6種

Focus 呼吸と動作を連動させて脊柱 の可動性を向上する

▶腹筋群、前銀筋、多裂筋

両膝を立てて、足を坐骨幅

に開く。西手は大腿の際に 添えて体育座りの姿勢をと 吸う る。息を吸って坐骨と頭で

> 伸び合うように軸の長さを 出す。



足が底から弾いた り、同がすくんだり しないようにリラッ クスしておく

エロンゲーション

息を吐きながら骨盤から動 かして①腰椎、②胸椎、③ 類椎を順番に床につけてい 吐く く(ロールダウン)。



ロールダウンする 際は、骨盤から動 かしていく

アーティキュレーション

ゆっくりと吸い…

吸う

背臥位 (仰向け) で息を

吐きながら蓋くように①頚 ✓ 植上部から動き始め、②胸 椎、③腰椎と順々に屈曲し はくながら上体を起こす。



ロールアップ 01 Roll Up

☑ 脊椎分節の動きを覚える

☑ 呼吸と動作の連動



Movement

5 m

脊柱を屈曲させて骨盤 から頚椎まで順に床に つけ、類権から順に床 から悪す。



page 96

両膝を立てて座る(脚を閉

両手の中指を胸の前で合わ せ、上体を斜め45度まで 後ろへ倒す(肘を曲げたま

吐く までも、肘を伸ばしても良

胸椎を回旋させる。

(息を吸って) 上体を正確に

戻し、(吐きながら) 反対側

に回旋させる。

(1) ·

吐く

吸う 吐く じなくてもよい)。





両膝を立てて遅り、上 体を斜め45歳まで例 し、病権を左右に回旋 させる。

左右 8 セット

段だけで動いてしまわず

指先を保に つけない

に体幹から動作を起こす

目線は指允に向ける

取う

page 135

Focus 体側-腹部、大腿内側のスタビリ ティと動作を協調的に高める

> 多裂筋、脊柱起立筋群、腹筋群、前銀筋、腸腰筋、内転筋群

42 Inside Bridge

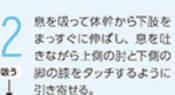
☑ 体幹のスタビリティ向上

☑ 内転筋群と腹筋群の連動





横向きの姿勢で片手を肩の 真下につき、上側の脚が体 幹から一直線になるように 伸ばして、足部の内側を床 につける。下側の脚は一足 分前に出して同じように仲 ぱしておく。上側の手を耳 の後ろに添える。



tt<

息を吸いながら元の姿勢に 戻り、再度吐きながら引き 寄せる。



page 181

左右 8 セット

寄せる(体例、腹部、 大郎内側を意識)。