



2015.
7/23
Thu

SHIZUOKOA NUMAZU

《沼津》

プラサヴェルデ 407会議室 10:00~11:30 6,480円

www.plazaverde.jp/html/03access.html 沼津市大手町1-1-4 JR沼津駅北口より徒歩3分

対象:ピラティス愛好家・マット/イクイップメント資格保有者

ピラティス骨盤の安定性と可動性

健康な骨盤は、柔軟性と強さを兼ね備えています。私たちはそれぞれに異なった目的のために骨盤を意識して使い、ピラティスエクササイズを行います。骨盤は安定させる必要もあり、ダイナミックに動かせる必要もあります。どんな時に骨盤を動かし、どんな時に骨盤を安定させるのでしょうか？本ワークショップでは、この観点からいくつかのマットエクササイズとスタンディングエクササイズを考察することにより、ご自身の教えや練習から多くの結果を得ることができるでしょう。ワークアウトの準備をしましょう。

PILATES BODY Studio 13:00~17:00 21,600円

www.pilates-body.jp 沼津市高島町25-18 綾栄ビル 2F JR沼津駅北口より徒歩5分

対象:イクイップメント資格保有者

エクステンディング ピラティス

脊柱の動きは、4つの動きによって定義されます。屈曲、側屈、回旋、そして伸展です。全ての年齢、特に高齢者にとって、胸椎における健康的な伸展を保持することは非常に重要です。脊柱のアイソレーションで最も難しいことは、伸展です。伸展動作を行うこと、教えることに悩まれたことはありませんか？あなた自身の胸椎の伸展を改善し、クライアントに熟練したキューイングを与えることは、大変重要です。どのように脊柱が動くかを理解し、あなたとクライアントがピラティスの伸展エクササイズで最大限の効果を得るためには、肩甲帯と骨盤がどのように適応するべきかを理解する必要があります。

本ワークショップでは、どのように教え、実践するのかを学びます。

- 腰椎の伸展と胸椎の伸展の違いの定義と認識
- 胸椎を最大限に伸展させるためにどのように肩甲帯を適合させて動くべきか、その指導方法の理解を深める
- 胸椎伸展をサポートするためにいつ骨盤を安定させ、いつ適切なキューを出すか読み解く
- 伸展にフォーカスした基本的なマットエクササイズのレビュー
- 伸展にフォーカスした基本的なリフォーマーエクササイズのレビュー
- 伸展位において、呼吸のどの段階で最も効率的な伸展を促せるかを識別します