

Advance

目次

必読書「ファンクショナルローラーピラティス～フォームローラーでできる104のエクササイズ～」
修正・追加事項と、起こりやすい動きに対する注意点

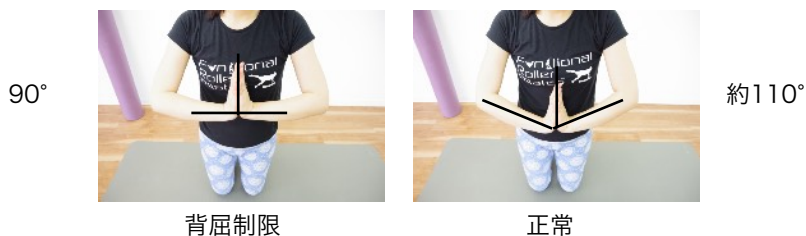
1. 臥位のエクササイズ5 ジムナスト …2
2. 臥位のエクササイズ8 コア・クロス …2
3. 臥位のエクササイズ9 サイド・リフト …2
4. 臥位のエクササイズ10 クロス・リフト …2
5. 臥位のエクササイズ11 レッグ・エロンゲーション …3
6. 臥位のエクササイズ15 ルック・アラウンド …3
7. 膝立ち位のエクササイズ5 セレイタス …3
8. 立位のエクササイズ5 レッグサークル（オンスタンディング） …3
9. 立位のエクササイズ9 ハイランジ …4

必読書「ファンクショナルローラーピラティス～フォームローラーでできる104のエクササイズ～」の修正・追加事項と、起こりやすい動きに対する注意点です。

1. 臥位のエクササイズ5 ジムナスト (138ページ)

【注意点】手首の可動域制限がある場合は行わない

※「症状別ファンクショナルローラーピラティス」33ページ参照



2. 臥位のエクササイズ8 コア・クロス (144ページ)

【追加】壁を使って行うバリエーション



3. 臥位のエクササイズ9 サイド・リフト (146ページ)

【修正】開始肢位 床についている手は外旋する



4. 臥位のエクササイズ10 クロス・リフト (148ページ)

【修正】動作① 下側の脚を前、上側の足を後ろにし、捻りを強くする



5. 臥位のエクササイズ11 レッグ・エロンゲーション (150ページ)

【注意点】 骨盤を動かす ※動きを明確にする

押し出す



戻す



6. 臥位のエクササイズ15 ルック・アラウンド (154ページ)

【修正】 頭を床まで落とすことで首の筋を感じる

テキスト



しっかりと頸部筋を伸張するところまで頭を落とします。

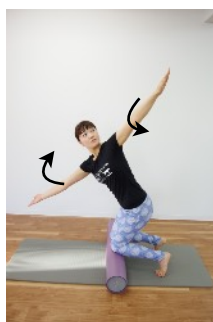
修正：頭を床に落とす



7. 膝立ち位のエクササイズ5 セレイタス (171ページ)

【バリエーション】 後ろの上腕を外旋、前を内旋することで捻りをメインの動きにする

テキスト：後ろの上腕が内旋、前が外旋



後ろの上腕を外旋、前を内旋すると捻りが強調される



8. 立位のエクササイズ5 レッグサークル (オンスタンディング) (178ページ)

【追加】 持ち上げた脚を、最初に軸足よりも内側に入れてから回す (動作④を動作①と②の間に入れる)



9. 立位のエクササイズ9 ハイランジ (186ページ)

【バリエーション】後脚の膝を曲げて床に近づける

大腿四頭筋の遠心性収縮でのトレーニングです。負荷はかなり強いものになります。



追加：膝を床に近づける

