



オンラインスクール 特別無料授業

親子で”ピラティス”！

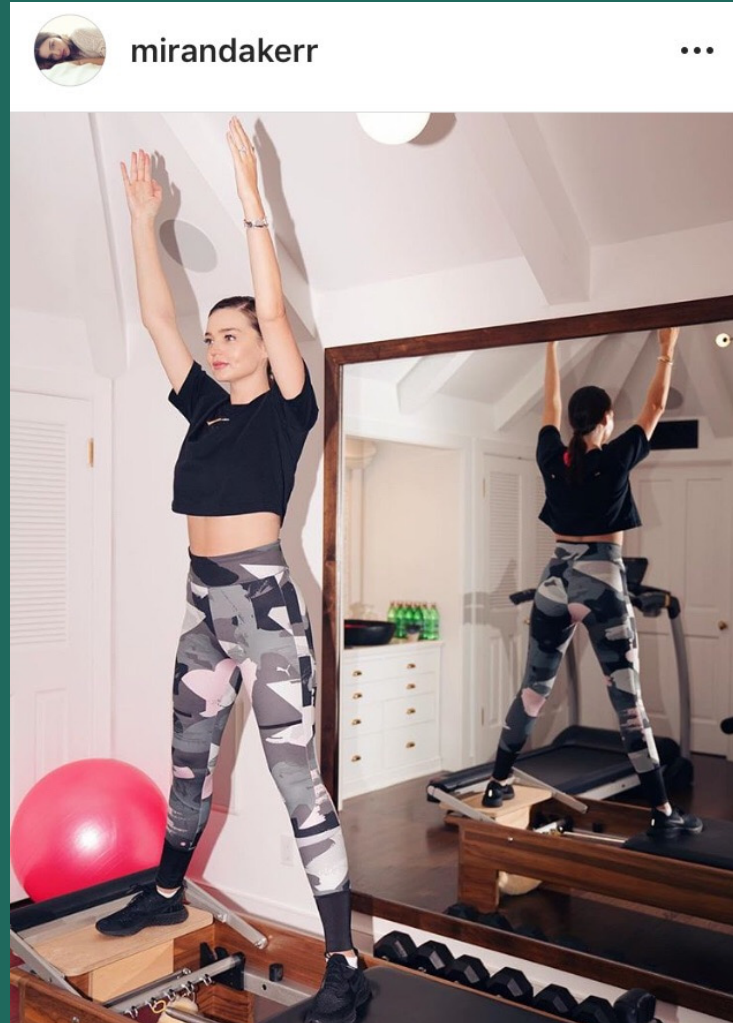


ピラティスってなに？



レッツピラティス！

はじめに...



はじめに...



ピラティスってなに…？



1926年ドイツ移民であるジョセフH・ピラティスが
第一次世界大戦中に医療キャンプで患者が
「**ベッドに寝ながらでも回復治療ができるように**」
とベッドに工夫を凝らし、“コントロールロジー”と呼ぶ
エクササイズの中心的要素となる理論を開発した

ピラティスってなに…？



リハビリのために生まれたもの



リハビリのためのピラティス



リハビリテーション

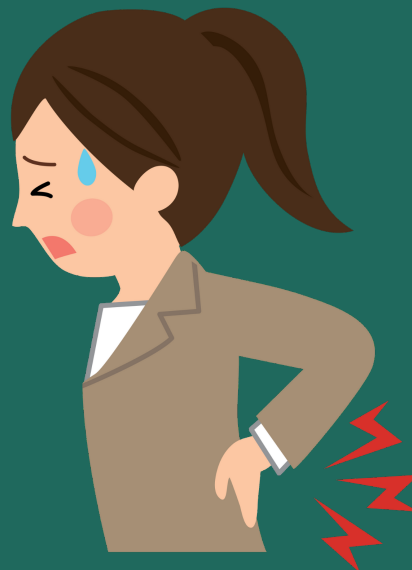
能力低下の場合に機能的能力が可能な限り最高の水準に達するように
個人を訓練あるいは再訓練するため、
医学的・社会的・職業的手段を併せ、かつ調整して用いること
WHO/1968年

ケガや病気によって落ちてしまったカラダの機能を
元に戻す、もしくはそれ以上に高めること

リハビリのためのピラティス



リハビリテーション



予防のためのピラティス



よぼう 予防って…？



わる
悪いことが**“起きる前に”** ^{じぜん}事前に ^{じゅんび}準備しておくこと

→悪いこと=ケガ

→ケガをしないよう ^{ひごろ}日頃から ^{じゅんび}準備しておくことが1番大切!!



レッツ “ピラティス” !!

本で行うピラティスエクササイズ



◎W-up -ストレッチ系-

◎ソフトコア -カラダをしなやかに使おう-

- ・ロールアップ&ダウン
- ・ローリング(コロコロ)
- ・バード&ドッグ

◎ハードコア -姿勢をキープしよう-

- ・ベアポジション
- ・ハンドプランク&ショルダータッチ
- ・パイク&トゥータッチ