

REDEEM
YOUR BODY
WITH PILATES

Certified Professional Pilates Instructor

Mini Ball

필라테스
소도구 과정
미니볼

Comprehensive illustrated manual

Contrology is designed to give you suppleness.

Natural grace, and skill that will be
unmistakably reflected in the way you walk.
In the way you play. And in the way you work.



Mini ball의 특성 및 장점

Chapter. 01 Standing

Standing Roll Down	10
Arm Walking	12
Trunk Side bend	15

Chapter. 02 Kneeling

	20
	22
	24
	26
	28
	30
	32
	34
	38

Chapter. 03 Sitting

Ach And Curl	40
Spine Twist	42
Mermaid	44
Curl Up Prep	47
Half Roll Back Oblique	49
Modify Teaser	52
Sitted Oblique cancan	55
Leg Circle	58
Rolling like a ball	60
Foot work Series	62
Long Sitting Roll Back	65
Arm Supported Teaser	67
Teaser	69
Back Plank	71

Chapter. 04
Supine

Roll Up.....	76
Knee Tuck	78
Hip Adduction.....	80
Hip Rolls	82
Curl up	84
Double toe tap.....	86
.....	88
.....	90
.....	92
.....	95
.....	97
.....	99
.....	101
.....	102
.....	104
.....	106
.....	108
.....	110
.....	112
.....	115
.....	118
.....	120
.....	123
.....	125
.....	127
Adductor Stretch.....	129
Lower & Lift	130
Bicycle.....	132
Beats	135

**DO NOT
COPY**

01

Standing

Standing Roll Down

Arm Walking

Trunk Side bend



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

Standing Roll Down

■ Starting Position 시작 자세

Mini ball을 양 발목 사이에 끼워 Standing. 양 발은 골반 넓이로(무릎 중앙과 두번째 발가락이 일직선), 발바닥은 매트 위에 깊게 뿌리를 내리고 선다. 발바닥의 아치를 세우고 발바닥의 앞뒤양옆 네 지점에 골고루 균형을 실어준다. 정강이가 발목 위에, 골반이 양 대퇴 위에, 척추가 골반 위에, 머리는 몸통 위에 세워져 있다고 상상하며, 몸을 천장 방향으로 길게 끌어올리는 느낌을 갖는다. 골반과 척추는 중립을 유지한다. 양손은 머리 위로 들어올려 견갑대의 안정성을 유지한다.

파워하우스의 집중을 위해 Mini ball의 위치를 허벅지에 두어도 된다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 팔을 천장방향으로 길게 뻗으며 척추를 위로 늘린다. 가볍게 상부흉추를 신전하며 공기를 가득 채운다.

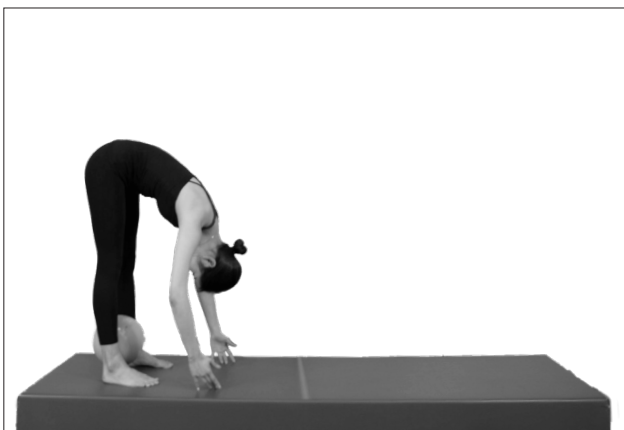
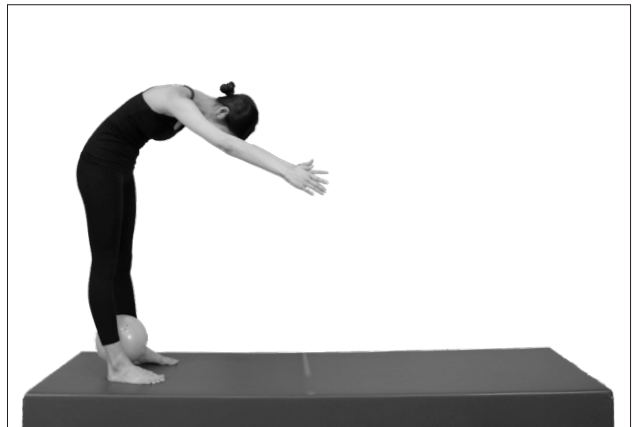
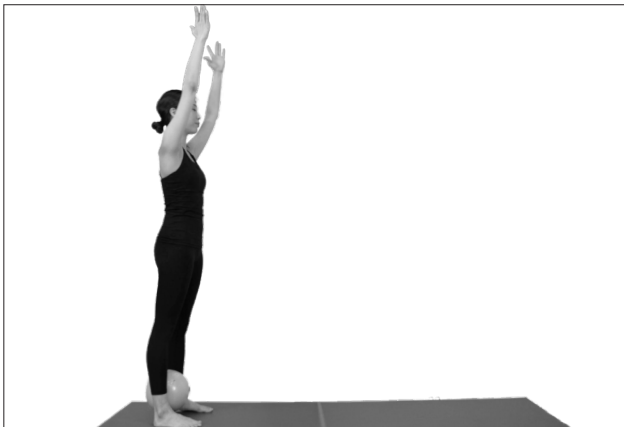
Exhale 내쉬는 호흡에 경추부터 시작하여 흉추-요추-고관절 순으로 굴곡하며 내려간다.

(호흡이 짧다면 중간에 한번 멈춰 호흡을 다시 마시고 내쉬는 호흡에 이어서 내려간다.)

Inhale 마시는 호흡에 후면선이 길게 늘어나 있는 것을 인지한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 고관절-요추-흉추-경추 순으로 신전하며 시작자세로 돌아간다.

(호흡이 짧다면 중간에 한번 멈춰 호흡을 다시 마시고 내쉬는 호흡에 이어서 내려간다.)





■ Purpose 운동 목적

- 호흡과 함께 골반 기저근, 복부 심부근 인지 및 활성화
- 척추 분절 인지
- 요추-골반 리듬 인지
- 척추 신연(Elongation) 인지
- 운동 전후, 전신 이완 효과
- 신체 후면선 인지 및 활성화
- 척추 유연성 향상

■ Cueing & Focus

- 시작자세에서 머리의 위치 잘 잡아 주어야 한다.
가장 먼저 움직이는 머리의 위치의 불균형이 전신의 불균형을 가지고 올 수 있기 때문이다.
- 양 발목으로 Mini ball을 안쪽으로 가볍게 누르며 몸을 길게 끌어올리는 신연(Elongation)의 느낌을 지속적으로 가지고 있어야 한다.
- Roll Down상태에서 어깨나 목, 팔에 긴장이 생기지 않도록 한다.
- 무릎이 과신전 되지 않도록 내전근을 지속적으로 사용한다.
- 발바닥과 지면의 밀착력을 인식하면서, 동시에 발바닥이 지면을 밀어 올리는 듯한 느낌을 가져본다.
- 동작의 처음부터 끝까지 호흡과 함께 일정한 속도를 유지하며 부드럽게 진행한다.
- 몸통을 굴곡하고 신전하는 동안 무게 중심이 많이 이동되지 않도록 하고 힙 뒤에 벽이 있다 상상하며 동작한다.
- 요골반 리듬을 인지하여 손이 무릎정도에 오는 범위부터 고관절의 움직임을 유도하여 내려간다.
- Roll Up시 발 위로 한 분절씩 세워 올리는 느낌을 유지하고 발부터 머리까지 연결한다.

■ Precautions 주의사항

- 허리에 통증이 있는 경우 - Roll Down하는 동안 무릎을 가볍게 굴곡하여 Hip joint의 움직임을 더 만들어 허리의 부하를 줄인다.
그래도 통증이 지속되는 경우 피한다.

■ Modifications & Variations 변형 동작

1. Mini ball with hand- 견갑대 안정성을 만들어 시행
2. Hip hinge
3. Knee bend- Hip Adduction
4. Mini ball on Head- Elongation

02

Kneeling

Kneeling
Thigh Stretch
Cat Kneeling
Lats Stretch
Lifting Knee
Elephant
Alternate Arm & Leg Lift
Half Kneeling Side Bending



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

Kneeling

■ Starting Position 시작 자세

Kneeling. 양 무릎 사이에 Mini ball을 안쪽을 두고 무릎으로 선다. 다리에서부터 머리 끝까지 일직선을 만든다. 둔근을 사용하여 고관절이 굴곡되지 않도록 한다. (복부와 엉덩이 근육을 사용하여 골반을 살짝 앞으로 밀어주는 느낌을 준다) 견갑대 안정성을 유지하며 양손은 앞으로 길게 뻗으며 척추를 길게 늘린다.

■ Movement Sequence 동작 순서

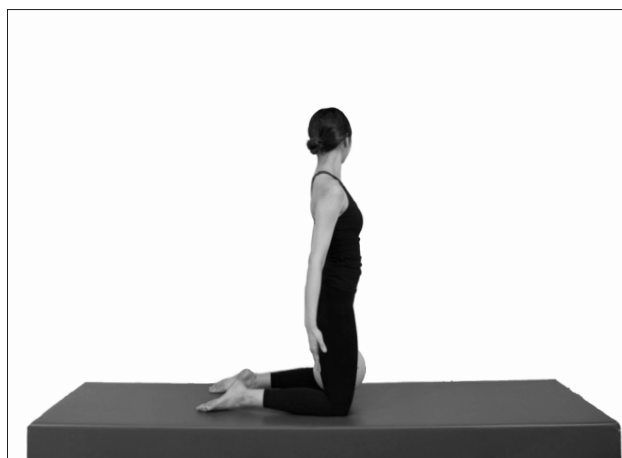
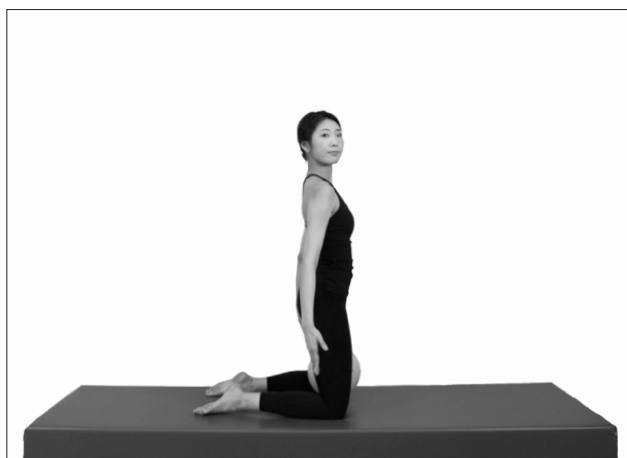
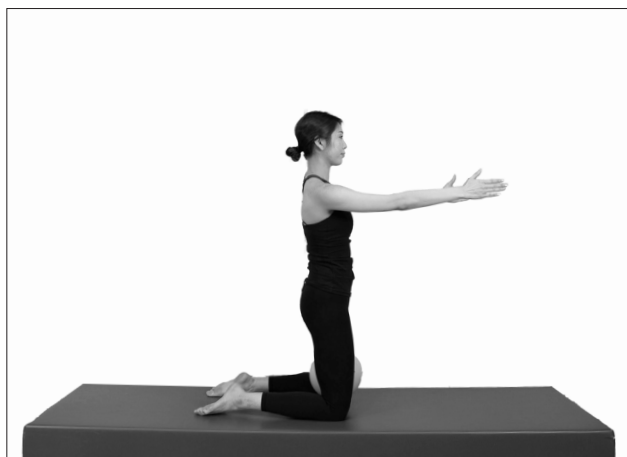
Inhal 마시는 호흡에 견갑골의 안정성을 유지하며 몸통과 골반을 대퇴 위에 고정하고 팔을 길게 뒤로 당겨 어깨를 신전한다.
(shoulder extension) 견갑골의 안정성이 유지할 수 있는 만큼 신전한다.

Exhale 숨을 내쉬며 견갑골 안정성이 유지되며 어깨 신전 상태를 유지한 상태에서 머리를 좌우로 회전한다.

Inhale 마시는 호흡에 어깨 신전 상태를 유지하고 머리 정면으로 돌아온다.

Exhale 내쉬는 호흡에 시작자세로 돌아온다.

2번째 set로 넘어가서는 고개를 반대쪽부터 진행한다.





■ Purpose 운동 목적

- kneeling 자세에서 척추와 골반의 올바른 정렬 인지
- 어깨와 팔의 후면 근육 강화
- 파워하우스 활성화 및 조절력 향상
- 중립정렬 인지
- 몸통과 골반-요추 안정화
- 견갑골 안정화
- 목의 가동성 향상
- 대흉근 이완 효과

■ Cueing & Focus

- 상지의 움직임 동안 골반이 뒤로 빠지거나 발이 들리지 않도록 주의한다
- 복부를 활성화하여 몸통을 안정화하고, 갈비뼈가 popping되지 않도록 한다.
- 팔꿈치를 곧게 편 상태를 유지하고, 팔꿈치에 과도한 힘이 들어가 locking되지 않도록 한다.
- 견갑골 안정화를 유지하여 팔을 몸 옆에 당길 때 어깨가 올라가거나 안으로 말리지 않도록 한다.
- 어깨와 귀 사이의 간격은 항상 넓게, 가슴을 길고 넓게 펼친 느낌을 유지한다.
- 등 뒤에서부터 팔을 연결하여 길게 뻗어내는 느낌을 지속적으로 갖는다.
- 머리를 회전하는 동안 팔은 계속 몸의 뒤쪽에 그대로 유지하고 머리의 회전 시, 정수리를 축으로 움직임을 만들어 Axial Rotation이 일어나도록 한다.
- 팔을 앞으로 보낼 때 쇄골 뼈를 양 옆으로 길게 늘리면서 흉근의 개입을 최소화 한다.

■ Precautions 주의사항

- 무릎에 문제가 있는 사람 - 허벅지 앞면을 먼저 스트레칭을 해주거나 무릎을 어깨 너비 정도로 벌려준다. 혹은 무릎 밑에 패드를 받쳐 준다.

■ Modifications & Variations 변형동작

1. Lean Back

06

Sidelying

Spiral Stretch

Side Leg Kicks

Inside Leg Lift

Side leg lift

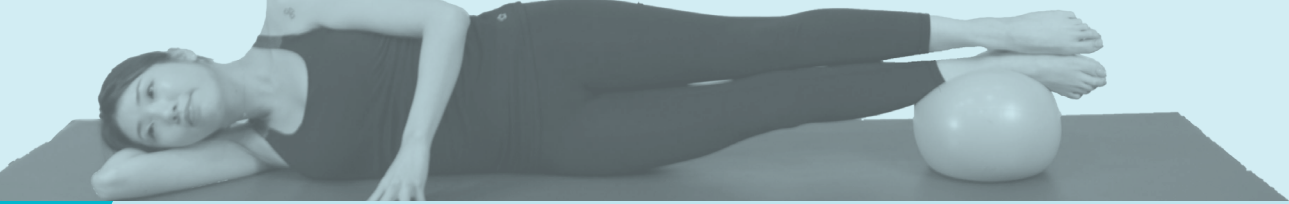
Side Scapular Stability

Teaser

Rotation with attitude



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor



Side Leg Kicks

■ Starting Position 시작 자세

Side Lying, 옆으로 누운 자세

옆으로 누운 자세에서 아래쪽 다리는 Mini ball 위에 발등을 길게 편 상태로 Plantar Flexion 하고, 위에 있는 다리는 길게 뻗어놓는다. 귀-어깨-골반-발꿈치가 같은 선상에 있다.

양쪽 골반과 양 어깨는 정면을 바라보며, 바닥과 수직을 유지한다. 복사근을 사용하여 매트 바닥 쪽에 있는 허리 밑에 작은 공간을 유지해야 양 쪽 골반의 높이를 맞출 수 있다. (측면의 힘이 부족한 사람의 경우, 수건이나 패드를 옆구리 밑에 대주도록 한다.)

손의 위치를 다양하게 할 수 있다.

Beginner : 밑에 있는 팔은 손바닥이 아래를 향하도록 매트 위에 길게 뻗어놓고 머리를 그 위에 올려놓는다.

반대 손은 매트 바닥을 짚어놓는다.

Advanced : 밑에 있는 팔은 손바닥이 천장을 향하도록 매트 위에 길게 뻗어놓고 머리를 그 위에 올려놓는다.

반대 손은 몸 옆에 올려놓는다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 복부를 연결 시킨 상태를 유지 하면서 위에 있는 다리를 골반 높이만큼 들어올린다.

두 번 마시는 호흡(Sniffing)과 함께 위 에 있는 두 번 앞으로 보내는데(Hip Flexion),

두 번째 호흡에 다리를 더 멀리 앞으로 보내준다.

Exhale 내쉬는 호흡에 발등을 길게 늘리면서(Plantar Flexion) 다리를 뒤로 길게 보낸다.

고관절의 굴곡과 신전을 8-10회 반복한다.

Inhale 마시는 호흡에 시작자세로 돌아온다.





■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 파워하우스 조절력 향상
- 고관절 외전근 및 외회전근 강화
- 고관절 굴곡근 및 신전근 강화
- 슬관절 신전근 강화
- 발목 가동성 향상
- 신체 외측선 시스템 기능 인지 및 강화

■ Cueing & Focus

- 동작을 하는 동안 귀-어깨-골반-발꿈치의 일직선을 유지한다.
- 동작을 하는 동안 복부 활성화를 통해 흉곽과 골반을 지속적으로 연결시키고, Mini ball을 아래로 누르며 밸런스를 유지하여 몸통의 안정성을 유지한다.
- 다리를 길게 뻗는 느낌을 유지하고 다리의 움직임 시 고관절에서 일어나도록 한다.
- 다리를 앞으로 보낼 때 골반이 후방경사가 되지 않도록, 제자리로 가지고 올 때는 전방경사가 되지 않도록 주의한다.
- 동작을 하는 동안 무릎 정렬을 유지한다.
- 머리 끝과 다리가 서로 멀어지고 있는 느낌을 유지한다.
- 호흡과 함께 부드럽고 흐르는 듯한 느낌으로 실행한다.

■ Precautions 주의사항

- 고관절 통증이 있는 사람 - 통증이 없는 범위까지만 가동 범위를 줄이거나, 반복 회수를 줄여서 시행한다.
통증이 지속되는 경우 권장하지 않는다
- 외측 고관절 혹은 대전자 통증이 있는 사람 - 수건이나 패드를 외측 고관절, 대전자 밑에 받쳐주고 통증이 심할 경우 권장하지 않는다.

■ Modifications & Variations 변형 동작

1. 대퇴와 다리 사이에 Mini ball을 두고 고관절 움직임
2. 몸통 측면에 Mini ball을 두고 고관절 움직임



Inside Leg Lift

■ Starting Position 시작 자세

Side Lying, 옆으로 누운 자세

옆으로 누운 자세에서 윗쪽 다리는 Mini ball 위에 발등을 길게 편 상태로 지지하고, 아래에 있는 다리는 길게 뻗어놓는다. 아래 다리는 귀-어깨-골반-발꿈치가 같은 선상에 있다.

양쪽 골반과 양 어깨는 정면을 바라보며, 바닥과 수직을 유지한다. 복사근을 사용하여 매트 바닥 쪽에 있는 허리 밑에 작은 공간을 유지해야 양 쪽 골반의 높이를 맞출 수 있다. (측면의 힘이 부족한 사람의 경우, 수건이나 패드를 옆구리 밑에 대주도록 한다.)

손의 위치를 다양하게 할 수 있다.

Beginner : 밑에 있는 팔은 손바닥이 아래를 향하도록 매트 위에 길게 뻗어놓고 머리를 그 위에 올려놓는다.

반대 손은 매트 바닥을 짚어놓는다.

Advanced : 밑에 있는 팔은 손바닥이 천장을 향하도록 매트 위에 길게 뻗어놓고 머리를 그 위에 올려놓는다.

반대 손은 몸 옆에 올려놓는다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 밸런스를 유지하며 아래에 길게 뻗은 다리를 인지하며 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 밑으로 길게 뻗은 다리를 천장 방향으로 들어올린다.

Inhale 마시는 호흡에 시작자세로 돌아온다.

8-10회 반복 후, 호흡을 반대로 시행



■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 파워하우스 조절력 향상
- 고관절 내전근 지구력 강화
- 골반 및 몸통 안정화
- 밸런스 향상
- 측면 안정성 향상

■ Cueing & Focus

- 동작을 하는 동안 귀-어깨-골반-발꿈치의 일직선을 유지한다.
- 동작을 하는 동안 복부 활성화를 통해 흉곽과 골반을 지속적으로 연결시키고, 몸통의 안정성을 유지한다.
- 다리를 들어올릴 때 움직임의 속도를 일정하게 유지한다..
- 머리 끝과 다리가 서로 멀어지고 있는 느낌을 유지한다.
- 동작 내내 다리의 정렬을 parallel하게 유지해야 한다.
- 목과 어깨 긴장이 생기지 않도록 한다.
- 호흡과 함께 부드럽고 흐르는 듯한 느낌으로 실행한다.
- 허리에서의 측면굴곡이 최소한으로 일어나도록 고관절 움직임에 집중한다.
- 척추가 바닥 쪽으로 무너지는 것이 아니라 Obliques를 연결하여 요추의 안정성을 지키도록 한다.

■ Precautions 주의사항

- 고관절 통증이 있는 사람 – 통증이 없는 범위까지만 가동 범위를 줄이거나, 반복 회수를 줄여서 시행한다.
통증이 지속되는 경우 권장하지 않는다.
- 외측 고관절 혹은 대전자 통증이 있는 사람 – 수건이나 패드를 외측 고관절, 대전자 밑에 받쳐주고 통증이 심할 경우 권장하지 않는다.
