

REDEEM YOUR BODY WITH PILATES

Certified Professional Pilates Instructor

리포머

Reformer

Comprehensive illustrated manual

Controllogy 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. -Joseph Pilates

필라테스 전문 지도사 과정



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

목차

Reformer 기구설명	7
---------------	---

Reformer. 1 FeetFoot On Footbar

Footwork Series – V-Feet	12
Footwork Series – Parallel (Heel/Toes)	16
Footwork Series – Arch	21
Footwork Series – Tendon Stretch	25
Footwork – Single Leg Series	29
Hip Lift/ Hip Rolls	41
Stomach	47
Stomach	51
Stomach	54
Stomach	57

Reformer. 2 Feet in Straps

Feet In	62
Feet In	65
Feet In	68
Feet In	71
Feet In	74
Feet In	78
Feet In	81
Feet In	84
Feet In	88

Reformer. 3 Hands in Straps

Hands In	94
Hand in	96
Hand in	99
Hand in	102
Hand in	104
Hand in strap– Hundred	106
Hand in strap– Coordination	109
Sitting Arm Series	112
Sitting Arm Series – Arm Extension	114
Sitting Arm Series – Open Elbows	116
Sitting Arm Series – Open Arms	118
Sitting Arm Series – Biceps Curl	120
Sitting Arm Series – Triceps	122
Roll Down	124

DO NOT
COPY

Back Rowing – Round Back	129
Back Rowing – Flat Back	132
Chest Expansion / Lean Back	135
Internal Rotation/ External Rotation	139
Adduction/ Abduction	142
Side Twist Kneeling	145
Overhead	148
sword	150
Side b	153
Sitting	155
Hug a	157
Offerin	159
Salute	162
Twist f	164
Front r	167
Front r	170
Uprigh	173
Uprigh	176
Uprigh	178



Reformer, 4
Hands On Foot Bar

Single	182
Single	186
Knee f	189
Knee f	192
Elepha	194
Single	198
Down Stretch	201
Long Stretch	204
Up Stretch	206
Mermaid Series – 1, Mermaid	209
Mermaid Series – 2, With Rotation	212
Star Prep	216

Reformer, 5
Hands On Rail

Kneeling Abdominal – Facing Back	220
Kneeling Abdominal – Facing Front	224

목차

Reformer, 6 On the Short Box

Short Box Abdominal – Round Back	228
Short Box Abdominal – Flat Back	231
Short Box Abdominal – Twist with Round Back	233
Short Box Abdominal – Twist Lean	237
Short Box Mermaid Series – Side Bend	240
Short Box Mermaid Series – Rotation	244
Tree	248
Side Ly	252
Side Ly	255

Reformer, 7 On the Long Box

Backst	258
Feet pu	260
Overhe	262
Swan	265
Pulling	268
Pulling	272
Triceps	275

Reformer, 8 Split Series

Abduct	280
Adduct	283
Carriag	286
Platform	289
Skating	292
Back split-facing the pulley	295
Front split-facing the footbar	298

DO NOT
COPY

01

Feet Foot On Foot Bar

Footwork Series – V–Feet
Footwork Series – Parallel (Heel/Toes)
Footwork Series – Arch
Footwork Series – Tendon Stretch
Footwork – Single Leg Series
Hip Lift/ Hip Rolls
Stomach Massage – Round Back
Stomach Massage – Flat Back
Stomach Massage – Reach
Stomach Massage – Twist



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

Footwork Series – Arch

- Springs : 2 to 3
- Footbar : 각 개인에 맞게 위치 및 높이 조정
- Headrest : 각 개인에 맞게 조정

■ Starting Position 시작 자세

Shoulder Rest에 어깨가 닿도록 리포머에 누워서 머리를 Head Rest 중앙에 올려놓는다.

골반은 중립 상태로, 허리 밑의 작은 공간을 유지한다.

양 다리를 붙이고 양 발은 11자.

발의 중앙, Arch 부분을 Footbar 위에 올리고(내측 종아치, 중족골 가운데) 발 전체로 Footbar를 감싸 쥐듯 발꿈치에서부터 발 볼- 발가락까지 Arch 모양을 만든다.

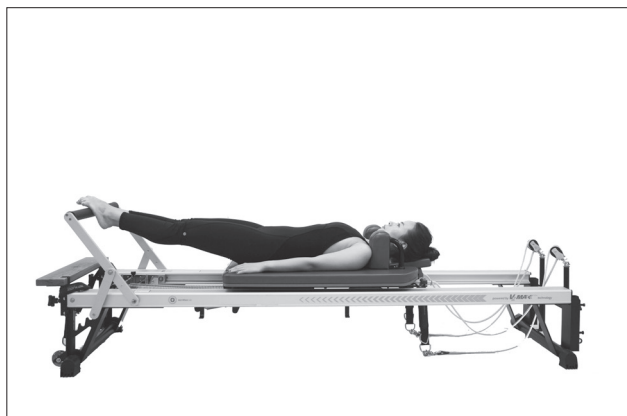
■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 코로 숨을 마시며 복부 연결을 유지하고 발목을 고정된 채로 Carriage를 밀고 나간다.

Exhale 내쉬는 호흡에 제자리로 돌아온다.

8-12회 반복한다.

호흡을 바꿔서 시행한다.



■ Activated Muscles 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Abdominal Muscle group 심부 복부근을 비롯한 복부 근육
- Deep Spinal Muscles 심부 척추 안정근
 - » 앞 쪽으로는 복횡근을 비롯한 복부 근육, 뒤 쪽으로는 다열근을 비롯한 심부근들이 고관절과 슬관절 및 발목에서 움직임이 일어날 때, 요추-골반과 몸통의 안정성을 유지해준다.
 - » 외복사근은 움직임이 일어나는 동안 척추의 신전을 막아주는 역할을 하고, 다열근과 함께 골반의 회전을 막아준다.
- Serratus Anterior/Latissimus Dorsi/Middle&Lower Trapezius 견갑골 안정화 근육
- Deep Neck Flexor Muscles 경추심부굴곡근
 - » 동작을 하는 내내 경추 안정성을 유지하면서 Longus Colli, Longus Capitis, Rectus Capitis Anterior 등의 심부굴곡근이 사용되고, 후두하근은 Suboccipitalis 이완
- Muscles of Lower Limbs – Internal and External Rotators/Quadriceps/Gluteus/Hamstrings/Adductors/Abductors/Calf Muscles/Ankle Stabilizers
 - » 하지 근육 – 내·외회전근/대퇴사두근/둔근/햄스트링/외전근/내전근/종아리 근육/발목 안정근
- Adductors 내전근
 - » 내전근은 다리를 모으고 있는 동안 등척성으로 사용된다. (isometrically)
- Hip Extensors/Quadriceps 고관절 신전근/대퇴사두근
 - » Carriage를 밀어낼 때, 구심성(Concentrically)으로, 다시 제자리로 돌아올 때 원심성(Eccentrically)으로 사용되어 조절력을 갖는다.
- Muscles of Ankle 발목 근육

■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 파워하우스 활성화 및 조절력 향상
- 요추-골반의 안정화
- 몸통 안정화
- 하지 정렬 향상 (고관절-무릎-발목의 정렬)
- 하지 근육 강화
- 올바른 보행을 위한 기본 – 정렬 및 근육
- 골반 안정성 및 골반과 femur의 분리 관계
- 혈액 순환 효과
- Warm Up 효과
- 신연(Lengthening) 인지 강화
- 발목 안정성 및 가동성 향상
- 족궁 개선 효과
- 발의 내재근 (intrinsic muscles) 근육 강화

04

Hands On Foot Bar

Single Thigh Stretch
Single Leg Knee Stretch
Knee Stretch – Round Back/Flat Back
Knee Off
Elephant – Round Back/ Flat Back
Single Leg Elephant Series
Down Stretch
Long Stretch
Up Stretch
Mermaid Series – 1. Mermaid
Mermaid Series – 2. With Rotation
Star Prep

Single Thigh Stretch

- Springs : 1 to 2
- Footbar : High
- Headrest : Flat

■ Starting Position 시작 자세

1. On The Ground

한 발은 Reformer 옆 Footbar 가까이 바닥에 내려놓고, 한 발은 Shoulder Rest에 대 놓는다.

앞에 있는 다리는 살짝 구부리고, Shoulder Rest 쪽 다리의 무릎은 Carriage 위에 올려져 있다. 양 손은 Footbar를 잡고 골반은 중립, 양 쪽 골반의 높이를 맞추고 척추는 곧게 세워 시선은 정면을 바라본다.

2. On The Carriage

Carriage 위에 무릎을 세워 서고, 한 발은 Shoulder Rest에, 한 발은 Footbar 위에 발 볼을 올려놓는다. 뒤통치와 무릎, 고관절의 정렬을 맞추고, 무릎과 가슴이 일직선상에 있도록 한다. 양 손은 어깨 넓이 간격으로 Footbar 위에 올려놓고 골반은 중립, 양 쪽 골반의 높이를 맞추고 척추는 위로 곧게 세워, 시선은 정면을 바라본다.

■ Movement Sequence 동작 순서

1. On The Ground

Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시키고 앞에 있는 다리를 구부리며 동시에 Carriage를 뒤로 밀어낸다.

Inhale 마시는 호흡에 제자리로 돌아온다.

5회 반복하고, 마지막 회수에서 자세를 유지한 상태로 호흡을 통해 더 깊이 이완한다.

호흡을 바꿔서도 시행한다.



2. On The Carriage

Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시키고 양쪽 골반의 높이를 유지할 수 있는 만큼 캐리지에 있는 다리를 밀어낸다.

Inhale 마시는 호흡에 시작자세로 돌아온다.

5-7회 반복한다.

마지막 회수에서 자세를 유지하며, 호흡을 통해 더 깊은 이완을 이끌어낼 수 있다.



■ Activated Muscles 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Abdominal Muscle group 심부 복부근을 비롯한 복부 근육
- Deep Spinal Muscles 심부 척추 안정근
 - » 골반 기저근을 비롯한 복사근, 다열근 등의 심부 근육들은 골반이 회전되지 않도록 잡아주는 역할을 하고, 복사근과 다열근, 및 기립근이 등척성으로 수축하여 몸통의 안정성을 잡아준다.
- Hip Extensors – Gluteus Muscles/ Hamstrings 고관절 신전근 – 둔근 / 햄스트링
 - » 뒤쪽에 놓인 고관절 신전근 또한 골반의 안정성을 유지하기 위해 구심성(Concentrically)으로 수축되어서, 동작이 진행되는 동안 등척성으로 계속해서 사용된다.
- Serratus Anterior/Latissimus Dorsi/Middle&Lower Trapezius 견갑골 안정화 근육

■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근, 복부 심부근 인지 및 활성화
- 골반 및 몸통의 안정화
- 고관절 굴곡근 이완
- 고관절 신전근의 활성화
- 골반의 가동성 및 Balance 향상

07

On the Long Box

Backstroke prep
Feet pulling straps
Overhead Press
Swan
Pulling straight
Pulling in a T
Triceps



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

Backstroke prep

- Springs : 0.5 to 1.5
- Footbar : No Foot Bar

■ Starting Position 시작 자세

Footbar 방향을 바라보고 Long Box 위에 supine 자세로 눕는다.

경추에서 흉추 상부까지 굴곡하고 두 다리는 무릎과 고관절을 90도로 굴곡하여 내전하여 붙인다.

견갑골의 안정화를 유지할 수 있는 정도로 팔은 어깨보다 살짝 높게 들어 양 옆으로 벌려 놓는다.

양손은 손바닥이 엉덩이를 향하게 하여 스트랩을 잡는다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 흉추 상부의 굴곡을 유지한 상태에서 양 팔을 내전하여 엉덩이쪽으로 당겨 캐리지를 밀어낸다.

Inhale 견갑골의 안정화를 유지한 상태에서 양팔을 벌려 캐리지를 조절하여 시작자세로 돌아온다.

10번 반복한다.



■ Activated Muscles 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Abdominal Muscle group : T.V.A, Oblique 심부 복부근을 비롯한 복부 근육
 - ≫ 골반 기저근부터 시작하여 복횡근을 비롯한 외.내복사근 심부근들은 앉은 자세를 유지한 상태에서 팔의 움직임을 만들 수 있도록, 골반-요추의 안정성을 유지해준다.
- Deep Spinal Muscles : Erector spinae, Multifidus 심부 척추 안정근
 - ≫ 척추 기립근은 가장 표층의 근육으로, 앉은 자세를 유지한 상태에서 팔의 움직임이 일어날 때 심부 근육들과 함께 몸통의 안정성을 위해 등척성으로 (isometrically) 사용된다.
- Scapula stability Muscle 견갑골 안정화 근육
 - ≫ teres major와 Latissimus dorsi, Pectoralis major 팔을 내전하여 당길 때 구심성(concentric contraction)으로 작용하여 수축하며, 팔을 벌려 외전할 때 때 원심성(eccentric contraction)으로 수축하여 조절작용을 한다
 - ≫ Serratus Anterior는 견갑골이 들리지 않도록 등척성(isometric)수축으로 안정화를 유지해 준다.
- Deep Neck Flexor Muscles 경추심부굴곡근
 - ≫ 동작 내내 경추 안정화를 유지하면서 Longus Colli, Longus Capitis, Rectus Capitis Anterior 등의 심부굴곡근이 사용되고, SubOccipitalis 후두하근은 이완

■ Purpose 운동 목적

- 파워하우스 강화 및 조절력 향상
- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 몸통과 요추와 골반을 안정화
- 견갑골 및 경추 안정화
- 팔과 어깨 근육의 강화
- 팔과 몸통의 연결 인지

■ Cueing & Focus

- 움직임이 일어나는 동안 골반 기저근과 복횡근을 비롯한 심부 안정근들을 지속적으로 사용한다.
- 목과 어깨에 긴장이 생기지 않도록 한다.
- 움직임이 일어나는 동안 손목은 곧게 유지하고, 꺾이거나 휘지 않도록 한다.
- 시작자세를 만드는 과정에서 근육을 활성화하여 사용할 수 있도록 정확하게 가르쳐야 한다.
- 운동의 범위는 어깨가 올라가지 않고 견갑골의 안정화를 유지할 수 있는 범위까지만 진행한다.
- 양 팔은 길게 유지해야 하며, 손이나 손목에서부터가 아닌 상완에서부터 움직임이 일어난다고 생각한다.
- 팔이 움직이는 동안 견갑골이 protraction되거나 retraction되지 않도록 주의 한다.
- 동작을 하는 동안 흉추의 굴곡의 유지될 수 있도록 복부근육을 지속적으로 사용해야 한다.
- 턱을 과도하게 당기지 않도록 시선에 대한 큐잉을 한다.

■ Modifications 변형 동작

1. 다리 움직임 변형 & 추가하기
 - # 다리를 천장으로 길게 뻗기
 - # 다리를 사선으로 길게 뻗기
 - # 무릎을 접었다가 퍼기를 반복.
 - # 다리를 천장으로 뻗은 상태에서 외전과 내전 반복
 - # 다리를 사선으로 뻗은 상태에서 외전과 내전 반복
2. 팔의 움직임 변형 & 추가하기
 - # 팔을 천장으로 뻗은 상태에서 당기기
 - # Arm Circle
3. spacer 활용하기
4. 스트랩 없이 움직임만 가르치기

■ Precautions 주의사항

- 어깨, 팔이나 손목에 문제가 있는 사람
 - 움직임의 범위를 줄이고 통증이 증가되면 피한다.
 - 손목은 일직선을 유지할 수 있도록 한다.
 - 손목이 안 좋은 사람은 그립을 최대한 편하게 잡을 수 있도록 조절하거나 피한다.
