

Certified Professional Pilates Instructor

스파인코렉터

S. Corrector

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

S.Corrector. 1 WARM UP

Breathing forward	8
Breathing side	10
Scapula Separation	13
Arm scissors	16
Arm circle	18

S.Corrector. 2 Sitting—Upper Extremity



S.Corrector. 3 Sitting—Lower Extremity

S.Corrector. 4 Supine — Lower Extremity

Shoulder Bridge	46
Lower and Lift	48
Scissor	50
Bicycle	52
Windmill	55
frog	57
Oblique Side to Side	60
Roll Over	63

S.Corrector, 5
Prone-Lower
Extremity

Single Leg Extension	68
Lower and Lift	70
Leg Circle	72
Scissors	74
Heel Beats	76

S.Corrector,
Prone-Upper, L
Extremity

	80
	82
	85
	87
	89

S.Corrector,
Hands on Ba

	92
	94

S.Corrector,
Sidelying-Up
Lower Extremity

	98
	100
Inner thigh Lift	102
Leg Togther	104
Scissors Side	106



01

Warm Up

Breathing forward

Breathing side

Scapula Separation

Arm scissors

Arm circle



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

Breathing forward

■ Starting Position 시작 자세

다리를 골반 너비로 배럴 위에 올려 놓고 스텝위에 골반과 척추를 중립으로 하여 앉는다. 무게 중심은 sit bone에 두고 견갑골 안정하며 두 손은 배럴 위에 두거나 핸들을 잡는다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 척추를 꼬리에서 머리 정수리까지 길게 늘여 신연한다.

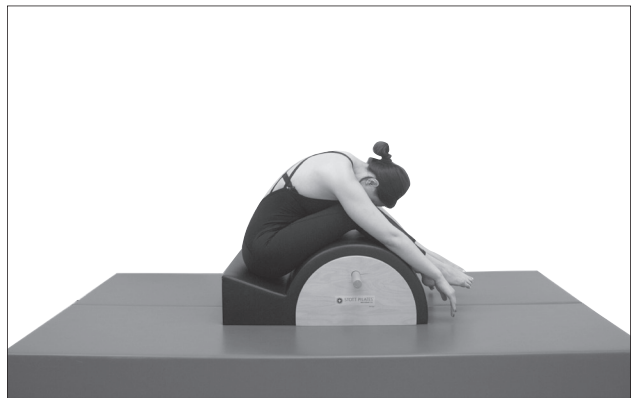
Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시킨다. 견갑골 안정화를 유지하며 머리에서 시작하여 경추-흉추-요추를 순차적으로 척추 하나씩 분절하여 앞으로 굴곡한다. 골반이 바닥과 수직을 이루며 Sit Bone 위에 몸의 무게를 유지한다.

Inhale 마시면서 앞으로 굴곡한 자세를 유지하며 흉곽의 옆, 뒤까지 깊게 공기를 넣어준다.

Exhale 내쉬면서 골반 기저근 및 복부 심부근을 연결하며 흉곽을 부드럽게 닫아준다.

호흡 3~5회 반복

Exhale 복부를 연결하여 꼬리뼈부터 척추를 하나씩 순서대로 신전시키며 중립으로 돌아온다



■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 흉곽 호흡의 향상 및 호흡 개선 효과
- 척추 분절 및 척추 유연성 향상
- 중립 척추 인지
- 척추 신연 (Elongation) 인지
- 앉아있는 자세에서 척추와 골반의 올바른 정렬 인지
- 올바른 정렬이 유지된 자세에서 호흡을 통한 척추의 신연 효과 (axial elongation)
- 척추 신전근(Back Extensors) 이완
- 신체 후면선 시스템 기능 인지 및 강화
- 견갑골 안정화

03

Sitting-Lower Extremity

Lower and lift

Scissor

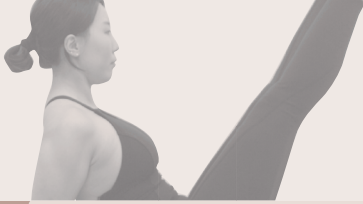
Bicycle

Leg circle

Hip circle



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor



Lower and lift

■ Starting Position 시작 자세

골반은 barrel apex위에 무게중심은 sit-bone뒤에 두고 앉아 견갑골 안정하여 두 팔은 뒤로 길게 뻗어 스텝의 가장자리를 잡는다. 요추는 약간 굴곡된 상태로 흉추는 길게 신연한다. 고관절을 굴곡하여 두 다리는 평행하게 붙여서 발목을 plantar flexion하여 천정 쪽으로 길게 뻗어낸다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 복부를 연결하여 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결유지하며 'Supported Pelvis'를 유지할 수 있는 만큼 다리를 길게 멀리 내려 신전한다.

Inhale 마시는 호흡에 두 다리를 길게 올려 고관절을 굴곡하여 시작자세로 돌아온다.



■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근, 복부 심부근 인지 및 활성화
- 파워하우스 강화 및 조절력 향상
- 골반-요추 안정화
- 고관절 가동성 향상
- 견갑골 안정화

■ Activated Muscles 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Abdominal Muscle group 심부 복부근을 비롯한 복부 근육
 >> Obliques와 multifidus는 척추의 회전을 방지한다.
- Deep Spinal Muscles 심부 척추 안정근
 >> upper and mid erector spinae는 흉추를 길게 신연한 상태를 유지한다.
- Hip Flexors 고관절 굴곡근
 >> 다리를 내릴 때 원심성(Eccentrically)으로, 다리를 천정으로 올릴 때 구심성(Concentrically)으로 사용된다.
- Adductors Group 내전근 그룹
 >> 움직임 내내 양 다리를 adduction을 유지하여 내전근은 isometric 하게 작용하고 있다.
- Knee Extensors 슬관절 신전 근육들
 >> 다리를 길게 뻗는 느낌을 유지할 때, 무릎 신전근이 등척성(Isometrically)으로 사용된다.
- Muscles Around Knee Joint 슬관절 주변 근육들
- Serratus Anterior/Latissimus Dorsi/Middle&Lower Trapezius 견갑골 안정화 근육

■ Cueing & Focus

- 동작을 하는 동안 골반 지저근과 복횡근을 비롯한 심부 안정근들을 지속적으로 사용하면서 복부의 납작한 상태를 유지해야 한다.
- 견갑골 안정화를 유지하여 어깨와 귀 사이의 간격은 항상 넓게 하고, 목과 어깨에 긴장이 생기지 않도록 한다.
- 경추에 무게가 실리지 않도록 한다.
- 움직임은 고관절에서 일어난다.
- adductor를 isometric하게 작용하여 두 다리의 내전을 계속 유지한다.
- 두 다리를 내릴 때 pelvic anterior tilting, lumbar strain이 생기지 않도록 주의한다.(가능한 범위 까지만 내린다)
- 골반이 회전되지 않도록 복부의 연결을 유지해야 한다.

■ Modifications 변형 동작

1. 양 발목 사이에 Mini ball이나 서클 링 양 다리 사이에 소도구를 끼고 내전근과 함께 복부 사용에 조금 더 집중해본다.
2. 다리 외회전 하기

[illegible]

06

Prone–Upper, Lower Extremity

Grasshopper

Slow Swan

Spinal Extension

Rotation Prone

Swimming



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

Grasshopper

■ Starting Position 시작 자세

barrel의 apex에 치골을 위치하여 엎드린다. 두 다리는 외회전하여 어깨너비로 외전하고 척추와 고관절을 고르게 신전하고 머리는 척추의 연장선에 있도록 한다. 견갑골 안정화하며 양 손은 어깨 넓이보다 약간 넓게 길게 뻗어 매트를 밀어 올려 신전을 유지한다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 복부 연결 및 어깨를 안정하여 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시키고 척추와 고관절을 신전하여 활모양을 유지한 상태로 다리를 뒤와 위로 뻗으며 팔꿈치를 굽혀 몸통을 앞으로 기울인다.

Inhale 마시는 호흡에 척추의 신전을 최대한 유지한 상태로 무릎의 굴곡과 신전으로 발목을 3번 교차하여 준다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시키고 척추와 고관절 신전을 최대한 유지한 상태로 무릎을 신전한다.

Inhale 마시는 호흡에 척추, 고관절, 무릎 신전을 유지하며 견갑골을 안정화하고 팔꿈치를 펴며 상체를 길게 들어올려 시작자세로 돌아온다.





■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 파워하우스 강화 및 조절력 향상
- 몸통과 요추 안정화
- 척추의 신연 효과 (elongation)
- 후면 신전근 및 햄스트링, 둔근 강화(신체의 후면선 시스템 기능 강화) – 척추 유연성 증가
- 견갑골 안정화
- 경추와 머리 안정화

■ Activated Muscle 활성화 근육

- **Pelvic Floor Muscles** 골반 기저근
- **Deep Abdominal Muscles** 심부 복부근
 - » Obliques와 multifidus는 척추의 회전을 방지한다.
- **Back Extensors – Erector Spinae** 후면 신전근 (척추 기립근)
 - » Upper and mid-back erector spinae가 구심성으로 흉추와 경추를 신전한다.
- **Hamstrings, Gluteus** 고관절신전근
 - » Erector Spinae, gluteus maximus, hamstring는 isometric 수축작용으로 신전을 유지한다.
 - » Hamstrings 는 무릎을 굽힐 때 구심성 수축작용을 한다.
- **Serratus Anterior/Latissmus Dorsi/Middle&Lower Trapezius** 견갑골 안정화 근육
- **Deep Neck Flexor Muscles** 경추심부굴곡근

07

Hands on Barrel

Push Up
Leg Pull Front

Push Up

■ Starting Position 시작 자세

Plank Position – 플랭크 자세

골반과 척추는 중립을 유지하며 두 다리는 평행하게 내전하여 길게 뻗는다. 두 손은 어깨 바로 아래 위치하고 핸들을 잡는다. 손가락은 앞을 향하고 팔꿈치를 펴고 하나의 긴 라인을 만들어 견갑골을 안정한다.

■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 골반과 척추 중립을 유지하며 3번의 호흡으로 나누어 팔꿈치를 굽힌다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결 시키며 팔꿈치를 펴면서 시작자세로 돌아온다.



■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근, 복부 심부근 인지 및 활성화
- 파워하우스 강화 및 조절력 향상
- 신연(Elongation) 인지
- 신체 전신 근육 강화
- 가슴 전면 근육 및 어깨 후면 근육 강화
- 견갑골 안정화

■ Activated Muscle 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Abdominal Muscle group 심부 복부근을 비롯한 복부 근육
 >> Oblique와 multifidus는 척추의 회전을 방지한다.
- Deep Spinal Muscles 심부 척추 안정근
- Adductors Group 내전근 그룹
 >> 내전근에서부터 골반 기저근, 복횡근을 연결시켜 배꼽 쪽으로 끌어올리는 느낌을 계속해서 갖도록 한다. 이 때, 내전근은 등척성(Isometrically)으로 사용된다.
- Hamstrings/Gluteus/hip adductors는 골반과 다리의 안정성을 유지한다.
- Knee Extensors 슬관절 신전 근육들
 >> Plank Position에서 다리를 길게 뻗는 느낌을 유지할 때, 무릎 신전근이 등척성(Isometrically)으로 사용된다.
- Serratus Anterior/ Triceps/ Pectoralis Major 전거근/ 삼두/ 대흉근 특히 serratus anterior는 어깨를 안정화한다.
 >> Triceps/ Pectoralis Major 팔꿈치를 구부릴 때 원심성(Eccentrically)으로, 다시 팔꿈치를 펼 때 구심성(Concentrically)으로 사용된다.
- Serratus Anterior/Latissmus Dorsi/Middle&Lower Trapezius 견갑골 안정화 근육
- Deep Neck Flexor Muscles 경추심부굴곡근

■ Cueing & Focus

- 동작 내내 몸을 길게 끌어올리는 신연(Elongation)의 느낌을 지속적으로 가지고 있어야 한다.
- 어깨나 목, 팔에 긴장이 생기지 않도록 한다.
- 발꿈치부터 머리 끝까지 일직선을 유지하고, 움직임내내 엉덩이가 들리거나 바닥으로 떨어지지 않도록 한다.
- 경추 안정성을 유지하고, 척추와 일직선상에 둔다.

■ Precautions 주의사항

- 손목 통증 팔꿈치, 어깨에 문제가 있는 사람 - 손목, 팔꿈치에 부담이 덜 가도록 변형하거나, 통증이 계속되면 권장하지 않는다.

■ Modifications 변형 동작

1. 팔꿈치 일직선을 굽히기
2. Arabesque
3. 한 호흡에 push up
4. Knee bend push up

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.