Pilates Mat

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. Joseph Pilates



Table Top /walking & Toe Taps 8 Hip Rolls (Bridge) 12 Breast Stroke Prep 14 Cat Stretch 16 Alternate Arm And Leg Lift 18 Sternum Push Ups(4point Kneeling/Plank) 21 Side Arm Opening/Circle 23
28 30 33 33 36 39 41 44 44 49 51 55 55 57 60 62 62 65 68 77 75
Spine Stretch Forward 80 Spine Stretch Side 82 Spine Stretch Twist 85 Saw 88 Mermaid 91 Half roll back 94 Half roll back oblique 96 Rolling Like A Ball 98 Seal 100

Mat. 4 **PRONE** Mat. 5 SIDE-LYIN 128 131 134 140 Mat. 6 SIDE-KNEEL Side Kneeling Leg Series · · · · · · · · · · · · Mat. 7 **STANDING** Mat. 8 **FOUR POINTS** KNEELING



O1 WARM UP

Table Top / Walking & Toe Taps
Hip Rolls (Bridge)
Breast Stroke Prep
Cat Stretch
Alternate Arm And Leg Lift
Sternum Push Ups(4point Kneeling/Plank)
Side Arm Opening/Circle



Table Top / Walking & Toe Taps

■ Starting Position 시작 자세

Supine. 등을 대고 누운 자세.

양 무릎은 90도로 구부리고 발바닥은 매트 위에 올려놓는다. 발 뒤꿈치와 양 좌골 돌기(sit bone)가 일직선 상에 있도록 무릎 간격을 유지하고, 양 손은 몸 옆에 편안하게 내려놓는다. 골반은 중립 상태로, 허리 밑의 작은 공간을 유지한다.

■ Movement Sequence 동작 순서

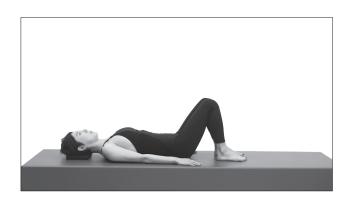
1. Table Top

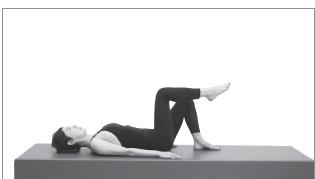
Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

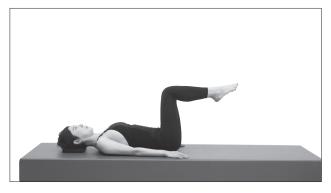
Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시키고 한 쪽 다리를 그대로 90도로 들어올린다.

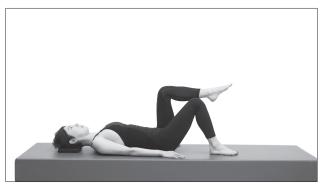
 Inhale
 다시 호흡을 마시며 준비한다.

 Exhale
 반대쪽 다리도 90도로 들어올린다.













2. Walking

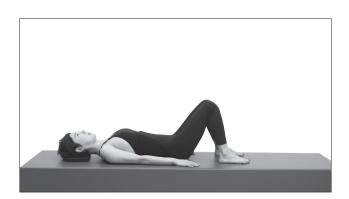
Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결시키고 한 쪽 다리를 90도로 들어올린다.

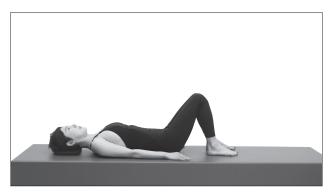
Inhale 다시 호흡을 마실 때 한 쪽 다리는 제자리로 돌아온다.

Exhale 내쉬며 반대쪽 다리를 들어올린다.

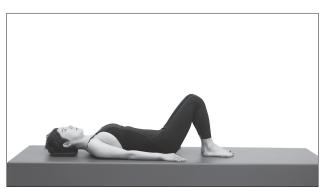
한 발 한 발 걷듯이 호흡과 함께 시행하고, 숙달이 되면 한 호흡에 동작을 시행한다.











3. Toe Taps

Inhale 'Table Top' 자세에서 시작. 코로 숨을 마시며 준비한다.

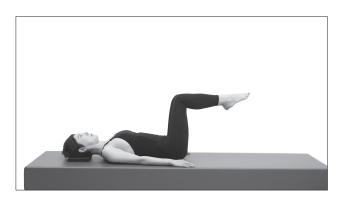
Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 활성화 시키고 매트를 살며시 찍듯 한 쪽 다리를 그대로 매트 바닥으로 내린다.

Inhale 다시 호흡을 마실 때 한 쪽 다리는 제자리로 돌아온다.

Exhale 내쉬는 호흡에 반대쪽 다리도 매트 바닥으로 살며시 찍듯 내린다. 마시며 돌아온다.

Walking 동작과 비슷하지만, 시작 자세가 다르다.

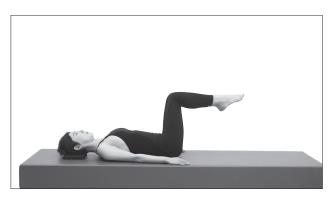
숙달이 되면 한 호흡에 동작을 시행한다.













■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 파워하우스 활성화 및 조절력 향상
- 요추-골반의 안정화
- 몸통 안정화
- 골반 안정성 및 골반과 femur의 분리 관계

- Warm Up 효과
- 중립골반 및 서포티드 골반 인지
- 경추 안정화
- 견갑골 안정화

■ Activated Muscle 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.
- Hip Flexsors (고관절 굴곡근) : Iliopsoas 장요근 (Iliacus 특히, 장골근)
 - >> Walking에서 다리를 들어올릴 때 고관절 굴곡근이 구심성(Concentrically)으로 수축하여 작용하고 다리를 내릴 때 원심성(Eccentrically)으로 사용되어 조절력을 갖는다.
 - >> Toe Taps에서 다리를 내릴 때 고관절 굴곡근이 원심성(Eccentrically)으로 수축하여 작용하고 다리를 올릴 때 구심성(Concentrically)으로 사용되어 조절력을 갖는다.

Cueing & Focus

- 다리를 움직이는 과정에서 골반이 흔들리지 않도록 안정성을 유지한다.
- 목이나 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다.
- 복부 힘이 약한 사람은 'Supported Pelvis' 에서 시작하고, 허리 밑에 수건을 받쳐놓아도 좋다.
- 무릎 각도를 일정하게 유지한다.
- 호흡과 함께 부드럽고 흐르는 듯한 느낌으로 실행한다.
- 골반의 후방경사가 있는 사람은 Neutral Pelvis를 유지하며 동작을 시행한다.

■ Modifications 변형 동작

• 천골 아래에 다양한 소도구를 놓는다. (미니볼, 토닝볼, 폼롤러, 밸런스 패드, ...etc.)

• 골반의 안정성을 높일 수 있고, 또는 불안정한 지면에 의해 속근육의 활성도를 높일 수 있다.



04 PRONE

Heel squeeze prone
Single leg kick
Double leg kick
Single leg extension/Double leg extension
Swimming
Swan/Swan dive





Heel squeeze prone

■ Starting Position 시작 자세

Prone - 엎드린 자세.

Prone 자세에서 손등 위에 이마가 오게 엎드린다. 견갑골을 안정화 시키고 요추와 골반을 중립에 둔다. 두 다리를 외회전시켜 무릎을 90 도로 접어 발바닥이 천장쪽을 향하게 하고 발목은 dorsi flexion하여 뒤꿈치를 붙여둔다. 이때 무릎은 요추과 골반이 중립을 유지할 수 있는 범위만큼 벌린다.(어깨너비정도)

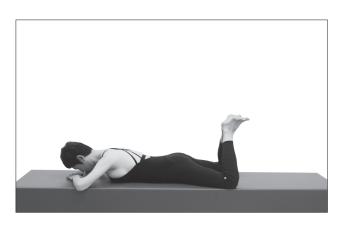
■ Movement Sequence 동작 순서

Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

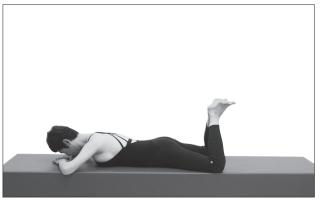
Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결하고 골반의 중립을 유지하며 뒤꿈치를 서로 조인다.

Inhale '마시는 호흡에 조였던 뒤꿈치를 서서히 풀어준다.

8-12회 반복한다.







■ Purpose 운동 목적

- 골반 기저근 및 복부 심부근 활성화
- 신체 후면선 시스템 인지 및 강화
- 몸통과 요추와 골반을 안정화
- 견갑골 안정화
- 고관절 신전근과 외회전근 강화
- 발목 안정성 및 가동성 강화
- 발목 족배 굴곡근 강화



■ Activated Muscle 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Deep abdominal Muscle group 심부 복부근을 비롯한 복부 근육-요추골반 안정화
- Deep Spinal Muscles 심부 척추 안정근
 - 》》 골반 기저근을 비롯한 복사근, 다열근 등의 심부 근육들은 골반 안정성을 유지해주고, 복사근과 다열근, 및 기립근이 등척성으로 수축하여 몸통의 안정성을 유지해준다.
- hamstring,gluteus maximus,hip lateral rotator강화
 - >> hip extensors-hamsterigs,gluteus maximus는 복부와 함께 골반과 요추를 안정화 시키며 lateral rotators와 함께 등척성(isometric contraction) 으로 heelsqueez를 하는 동안 골반의 중립을 유지시켜준다.
- Scapula stabilizer 견갑골 안정화 근육

■ Cueing & Focus

- 머리부터 무릎까지 길게 늘린상태를 유지하며 허벅지 앞쪽을 길게 늘리고 있다는 느낌으로 진행한다.
- 움직임이 일어날 때, 골반이 전방경사 또는 후방경사가 되지 않도록 요추-골반의 중립을 유지한다.
- 하는 동안 복부 활성화를 통해 흉곽과 골반을 지속적으로 연결시키고, 몸통의 안정성을 유지한다.
- 뒤꿈치가 몸의 중심선에 있고 무릎이 벌어진 각도가 같은지 체크한다.
- 뒤꿈치를 점점 엉덩이로 당기지 않도록 한다.
- 엉덩이만 너무 과하게 사용하여 골반이 후방경사posterior tilt되지 않도록 주의한다.
- 어깨와 귀 사이의 간격을 멀게 유지한다.
- upper trapezius가 긴장 하지 않도록 한다.
- 목과 어깨에 긴장이 생기지 않도록 한다.

■ Modifications 변형 동작

1. 발목사이에 pilates circle 이나 overball		
2. ASIS 밑에 pad대주기		



07 STANDING

Standing Roll Down
Push UP



Standing Roll Down

■ Starting Position 시작 자세

Standing - 선 자세

양 발은 골반 넓이로(무릎 중앙과 두 번째 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.

■ Movement Sequence 동작 순서

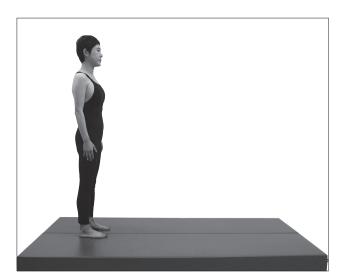
Inhale 마시는 호흡에 흉곽과 척추 사이에 공기를 넣어, 키가 커지는 느낌으로 척추를 위로 늘린다.

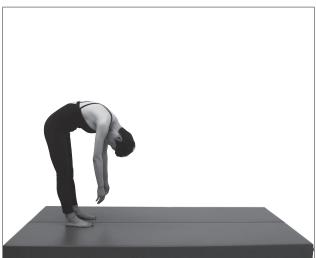
Exhale 내쉬는 호흡에 복부를 연결 시키고, 뒷목부터 경추-흉추-요추-꼬리뼈(골반)까지 척추를 순차적으로 하나씩 분절하여

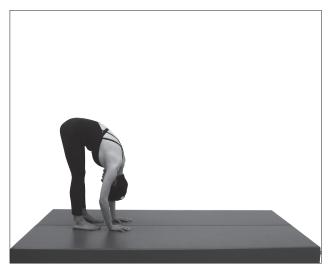
Roll Down한다.

Inhale 등 뒤로 호흡을 마시며 흉곽 하부와 후면에 공기를 넣어 관절 사이를 열어준다.

Exhale 호흡을 내쉬며 꼬리뼈부터 요추-흉추-경추까지 척추를 순차적으로 하나씩 분절하여 Roll Up한다.

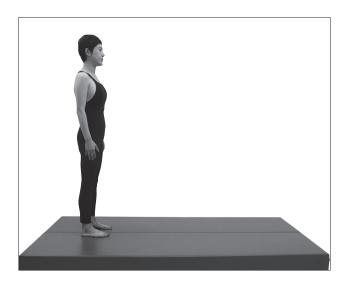












■ Purpose 운동 목적

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

■ Activated Muscle 활성화 근육

- Pelvic Floor Muscles 골반 기저근
- Abdominal Muscle group 심부 복부근을 비롯한 복부 근육

>> Roll Down 시 복부 근육은 구심성(Concentrically)으로 사용되면서, 뒤 쪽 척추 신전근이 원심성으로(Eccentrically)으로 사용되어 척추 분절이 잘 이루어지도록 도와준다. Roll UP 시 복부근육은 다시 원심성으로(Eccentrically)으로 사용된다.

- Adductors Group 내전근 그룹
 - >>> 동작을 하는 내내 척추를 길게 늘리는 Elongation을 인식하는 것이 중요하다. 이를 위해 내전근에서부터 골반 기저근, 복횡근을 연결시켜 배꼽 쪽으로 끌어올리는 느낌을 계속해서 갖도록 한다. 이 때, 내전근은 등착성(Isometric)으로 사용된다.
- Hip Flexors 고관절 굴곡근
 - >> closed kinetic chain으로 Hip Flexors가 다리를 움직여 고관절 굴곡을 만들어내는 것이 아닌, 다리가 고정된 상태에서 Hip Flexors가 사용되면서 몸통이 굴곡된다.
- Hamstrings/Gluteus 햄스트링 및 둔근
 - >> Roll Down시 햄스트링 및 둔근은 이완되며, Roll Up할 때 등척성(Isometrically)으로 사용된다.
- Deep Neck Flexor Muscles 경추심부굴곡근

>> Roll Down 초기 시행과 Roll Up 마지막 단계에서	경주를 A-A Flexion으로 미세하게 굴	·곡하면 Longus Colli,	Longus Car	oits, Rectus	Capitis
Anterior 등의 심부굴곡근이 사용되고, SubOccipitalis	; 후두하근은 이완된다. 후두하근을 이완	시킨 상태는 동작 내내	유지한다.		

Cueing & Focus

- 시작자세에서 머리의 위치 잘 잡아 주어야 한다. 가장 먼저 움직이는 머리의 위치의 불균형이 전신의 불균형을 가지고 올 수 있기 때문이다.
- 몸을 길게 끌어올리는 신연(Elongation)의 느낌을 지속적으로 가지고 있어야 한다.
- 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.

■ Modifications 변형 동작

1. 벽에 등을 대고 선 자세 — 양 발은 벽 앞의 10cm정도에 서고 (사람마다 더	가를 수 있다.) 등을 벽에 대고 선다. 경추부터 천골까지 벽o
붙어있는 상태다. 내쉬는 호흡에 목부터 척추를 순차적으로 분절하여 Roll	l Down 한다. 척추 분절을 조금 더 잘 인지해볼 수 있다.

붙어있는 상태다. 내쉬는 호흡에 목부터 적수를 순자적으로 분설하여 Roll Down 한다. 적수 분설을 소급 더 잘 인지해볼 수 있다. 2. 허벅지 사이에 Over Ball이나 패드 — 골반 기저근이나 심부 복부근 인지가 부족한 사람의 경우, 양 허벅지 안 쪽 사이에 소도구를 고, 내전근을 사용하면서 내전근부터 골반 기저근 및 심부근을 연결하여 배꼽 쪽으로 끌어올리는 느낌을 인지해보도록 한다.
고, 테닌드를 사용하면서 테닌드기의 불편기사는 옷 납치는을 만들어가 제밥 ㅋㅡ그 불기불의는 ㅡㅎ를 면서에그그는 한다.

