

Certified Professional Pilates Instructor

매트

Pilates Mat

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

Mat. 1 WARM UP

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

Mat. 2 SUPINE

	28
	30
	33
	36
	39
	41
	44
	46
	49
	51
	55
	57
	60
	62
	65
	68
	72
	75

Mat. 3 SITTING

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
Seated Hip Circle	102

Mat, 4
PRONE

Heel squeeze prone	106
Single leg kick	108
Double leg kick	110
Single leg extension/Double leg extension	112
Swimming	115
Swan/Swan dive	118

Mat, 5
SIDE-LYIN

.	124
.	126
.	128
.	131
.	134
.	136



Mat, 6
SIDE-KNEEL

.	140
-----------	-----

Mat, 7
STANDING

Side Kneeling Leg Series	146
Push UP	149

Mat, 8
**FOUR POINTS
KNEELING**

Lifting Knees	154
Leg Pull Front	156
Leg Pull Up	158

01

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



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

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

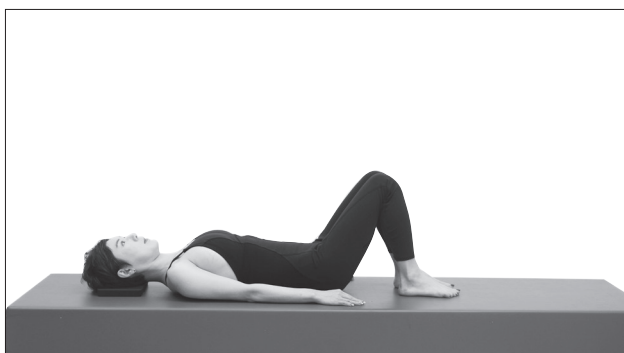
Inhale 마시는 호흡에 준비한다.

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 짚듯 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 짚듯 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 Flexors** (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



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

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 90도로 접어 발바닥이 천장쪽을 향하게 하고 발목은 dorsi flexion하여 뒤꿈치를 붙여둔다. 이때 무릎은 요추와 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

07

STANDING

Standing Roll Down
Push UP



CPPI
Certified Professional
Pilates Instructor

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.

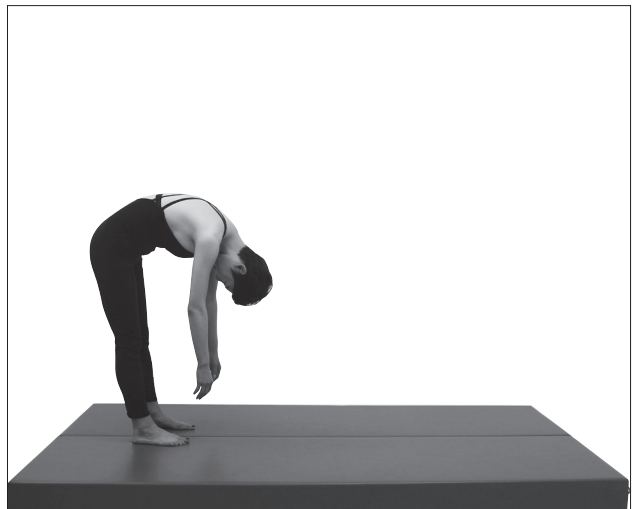
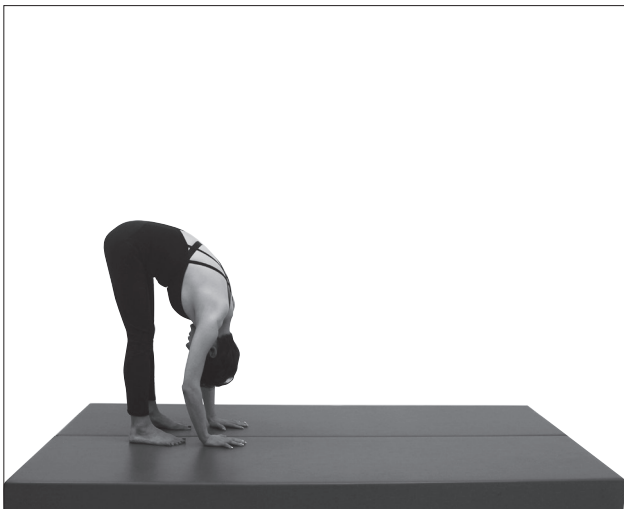
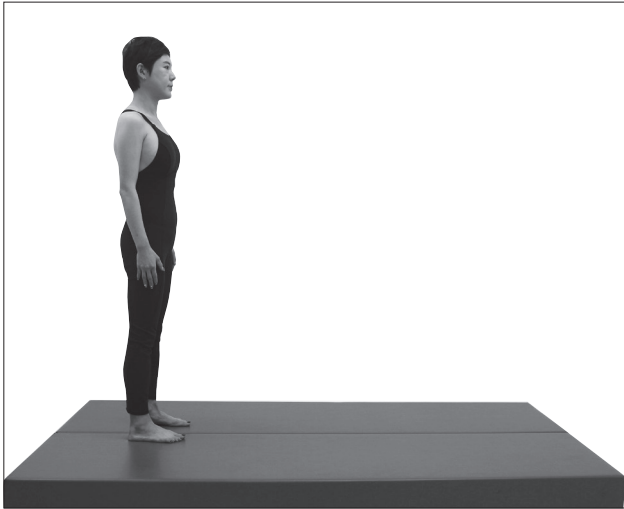
■ Movement Sequence 동작 순서

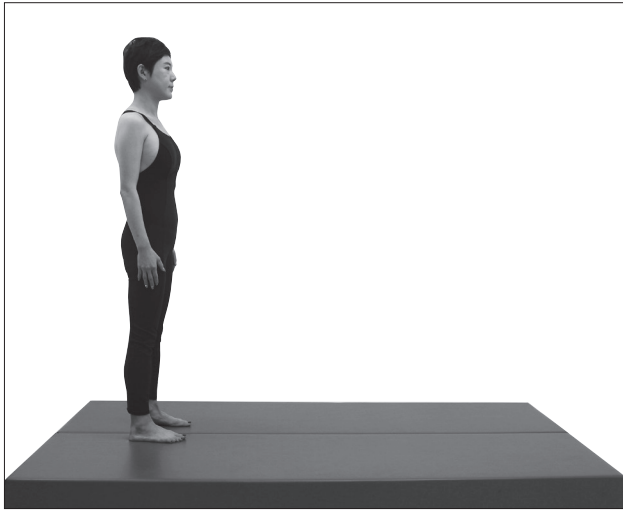
Inhale 마시는 호흡에 흉곽과 척추 사이에 공기를 넣어, 키가 커지는 느낌으로 척추를 위로 늘린다.

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 등척성(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 경추를 A-A Flexion으로 미세하게 굴곡하면 Longus Colli, Longus Capitis, Rectus Capitis Anterior 등의 심부굴곡근이 사용되고, SubOccipitalis 후두하근은 이완된다. 후두하근을 이완시킨 상태는 동작 내내 유지한다.

