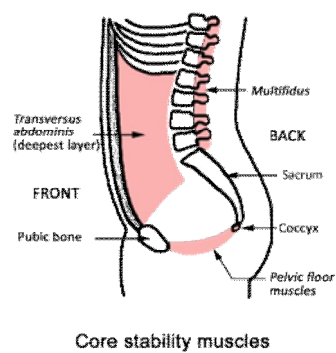
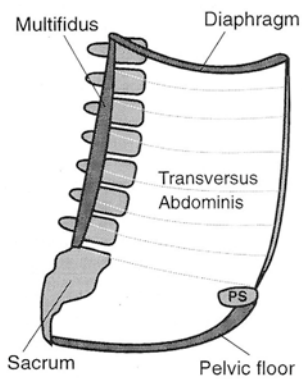


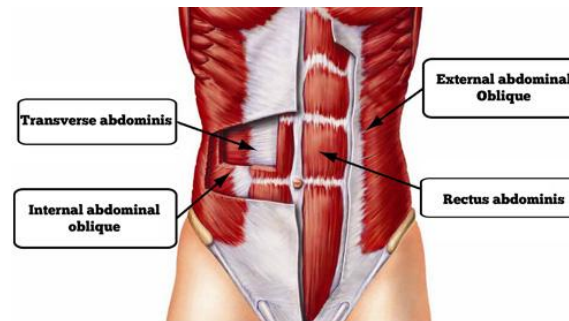
필라테스 정의

2 몸통의 안정성을 추구하는 운동

- 필라테스는 코어 운동으로 알려짐
- 조셉은 우리 신체에는 중심이 있고, 중심이 튼튼할 때 팔과 다리를 자유롭게 움직일 수 있다고 주장
- 물리치료쪽에서 사용되는 전문 용어인 몸통의 안정성을 차용함



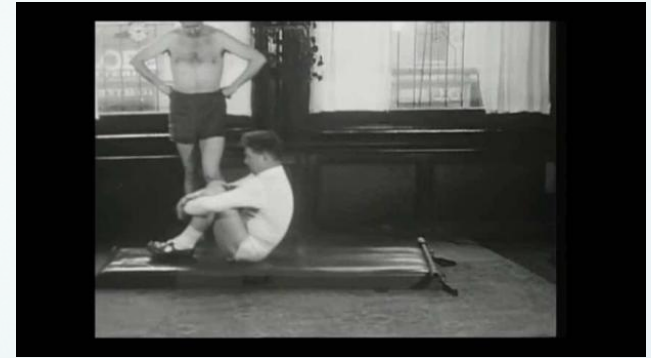
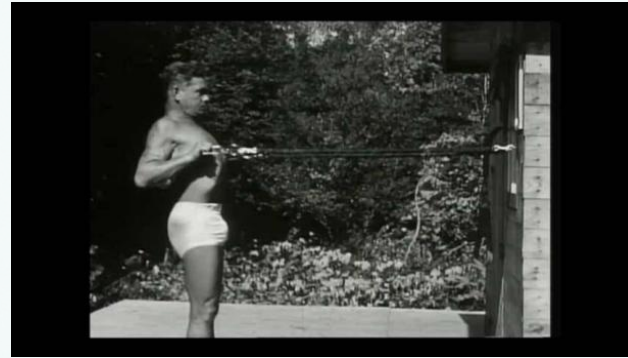
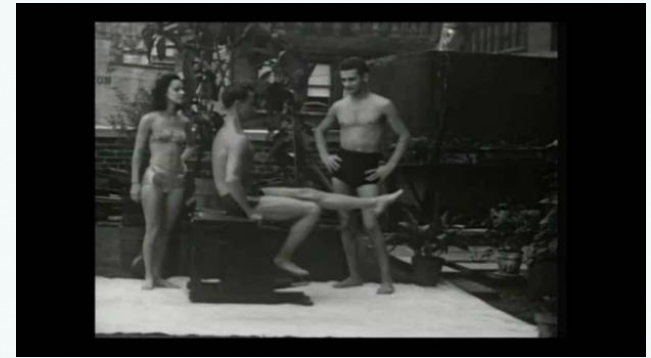
Core stability muscles



필라테스 정의

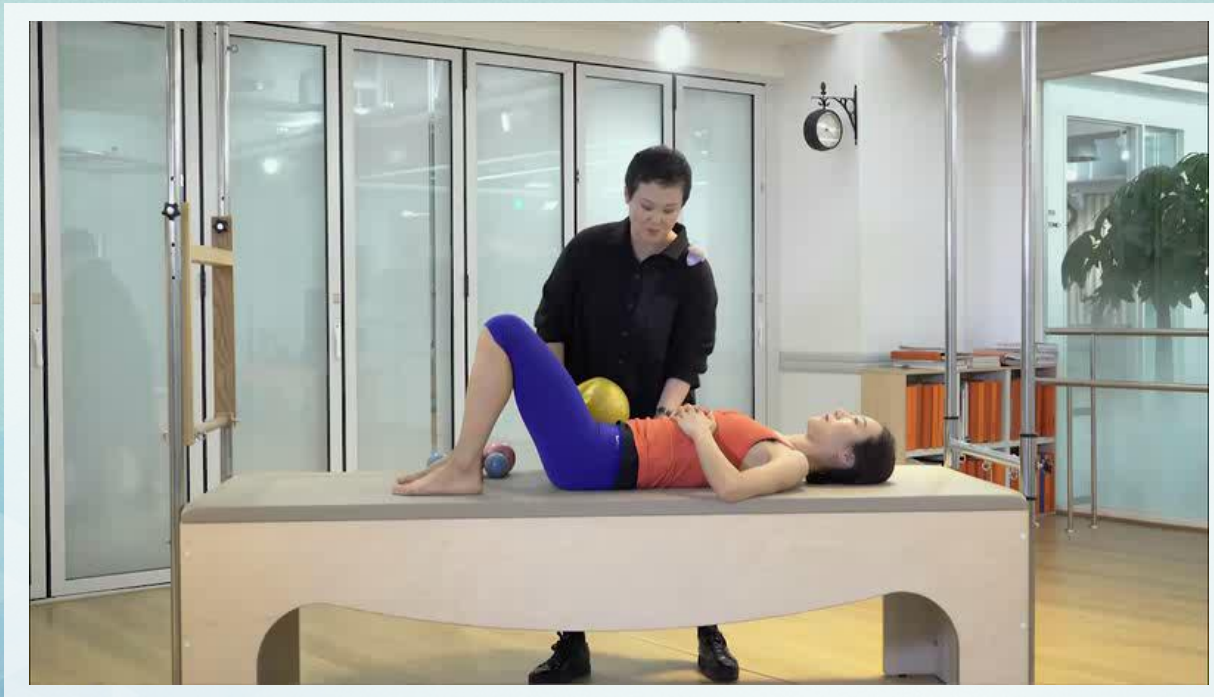


Jacob's Pillow
1932
Joe leading a group of 11 women
and 1 man in warm ups and mat work.



Pec Stretching Application

Application 동작명	자세	환경 (소도구)	환경 (위치)	주요 움직임	지도자 손의 위치	키워드	
Pelvic Movement	Supine	1. 미니볼 1 2. 무게볼 2 3. 마사지볼 2	1. 허리 2. 천골 3. 천골	골반 기울기 - PPT & PAT	1. 골반 2. 갈비뼈 앞쪽 아래	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weight Bearing ▪ Active Movement ▪ Passive Movement ▪ Myofascial Release (MFR) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breathing Pattern ▪ Energy System ▪ Awareness (Flaring Rib) ▪ Coordination



필라테스의 6가지 원리 I

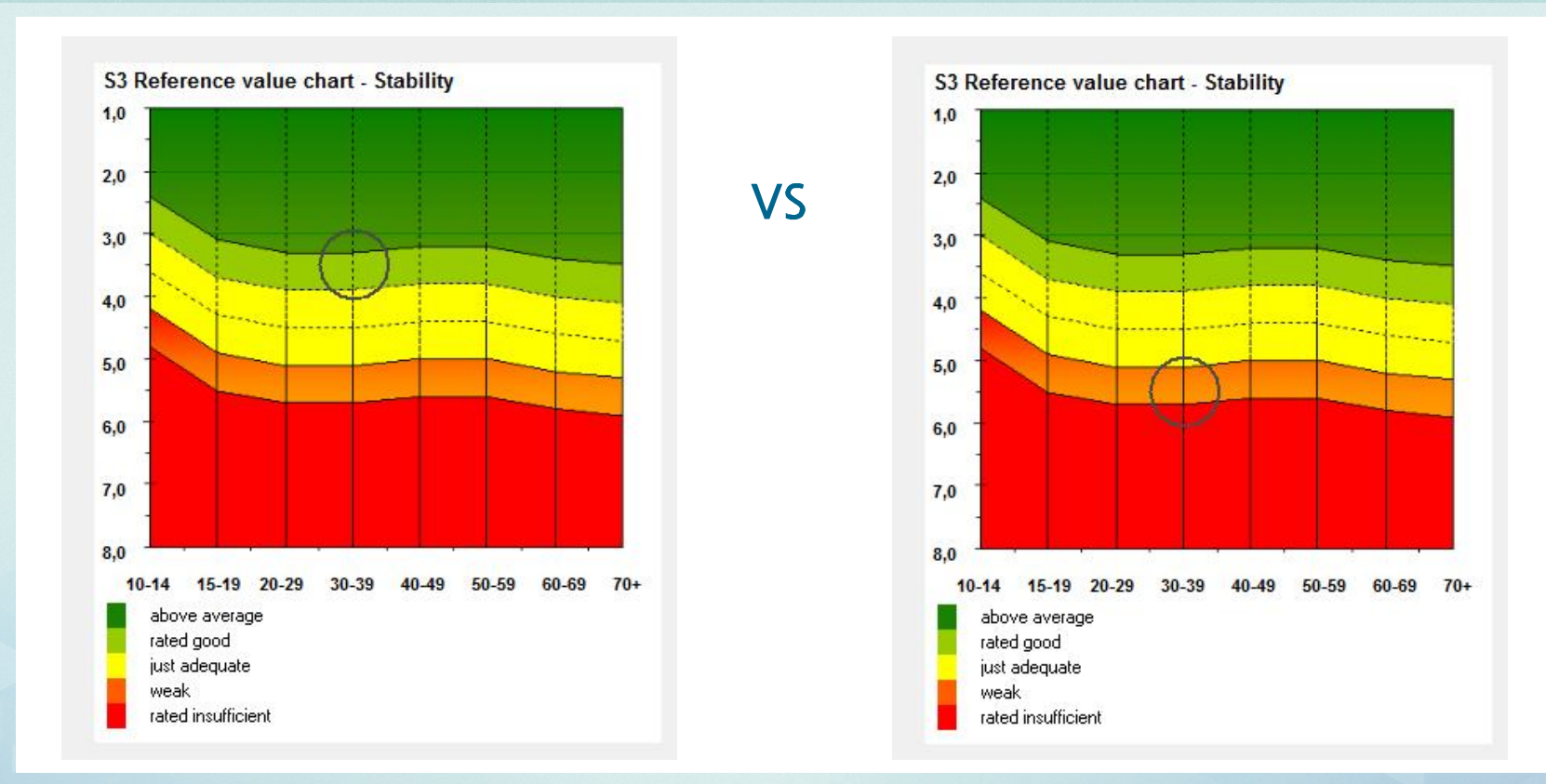
4 중심 (Center)

- 신체 중심
- 안전한 신체 움직임 = 코어(Core) 활성화
- 힘이 신체 중심으로 부터 바깥쪽으로 나갈 때, 움직임이 기능적임



신체안정성 이론

5 샘플: 좌우안정성 결과 그래프 (30대 여성 A vs. B)



Tetrix Application

Application 동작명	자세	환경 (소도구)	환경 (위치)	주요 움직임	지도자 손의 위치	키워드	
Single Shoulder Joint Movement	Supine	폼롤러	척추 아래	어깨 움직임 - Internal & External Rot	1. 목 2. 어깨 3. 팔꿈치 4. 가슴 중앙	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weight Bearing ▪ Active Movement ▪ Passive Movement ▪ Myofascial Release (MFR) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breathing Pattern ▪ Energy System ▪ Awareness (Flaring Rib) ▪ Coordination

