

내 몸이 달라지는 시작, 필라테스 첫걸음

초보자를 위한 핵심 가이드북:
호흡부터 기구 사용법까지

오늘부터 나도 Pink Pilates Princess!
몸과 마음을 깨우는 시간을 가져보세요.



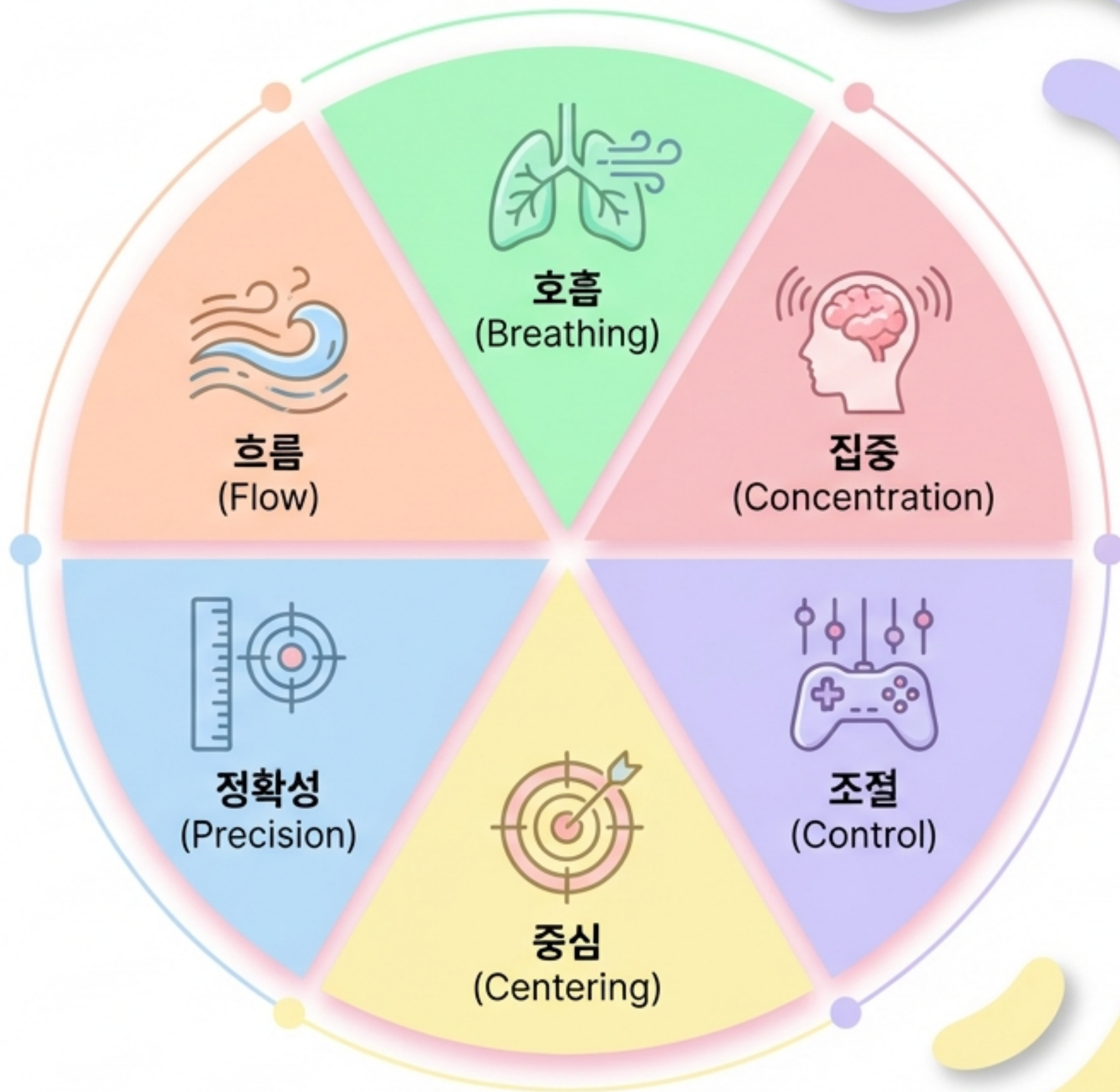
필라테스, 단순한 스트레칭이 아닙니다

정의 (Definition):

조셉 필라테스(Joseph Pilates)가 고안한 '조절학(**Contrology**)'입니다.

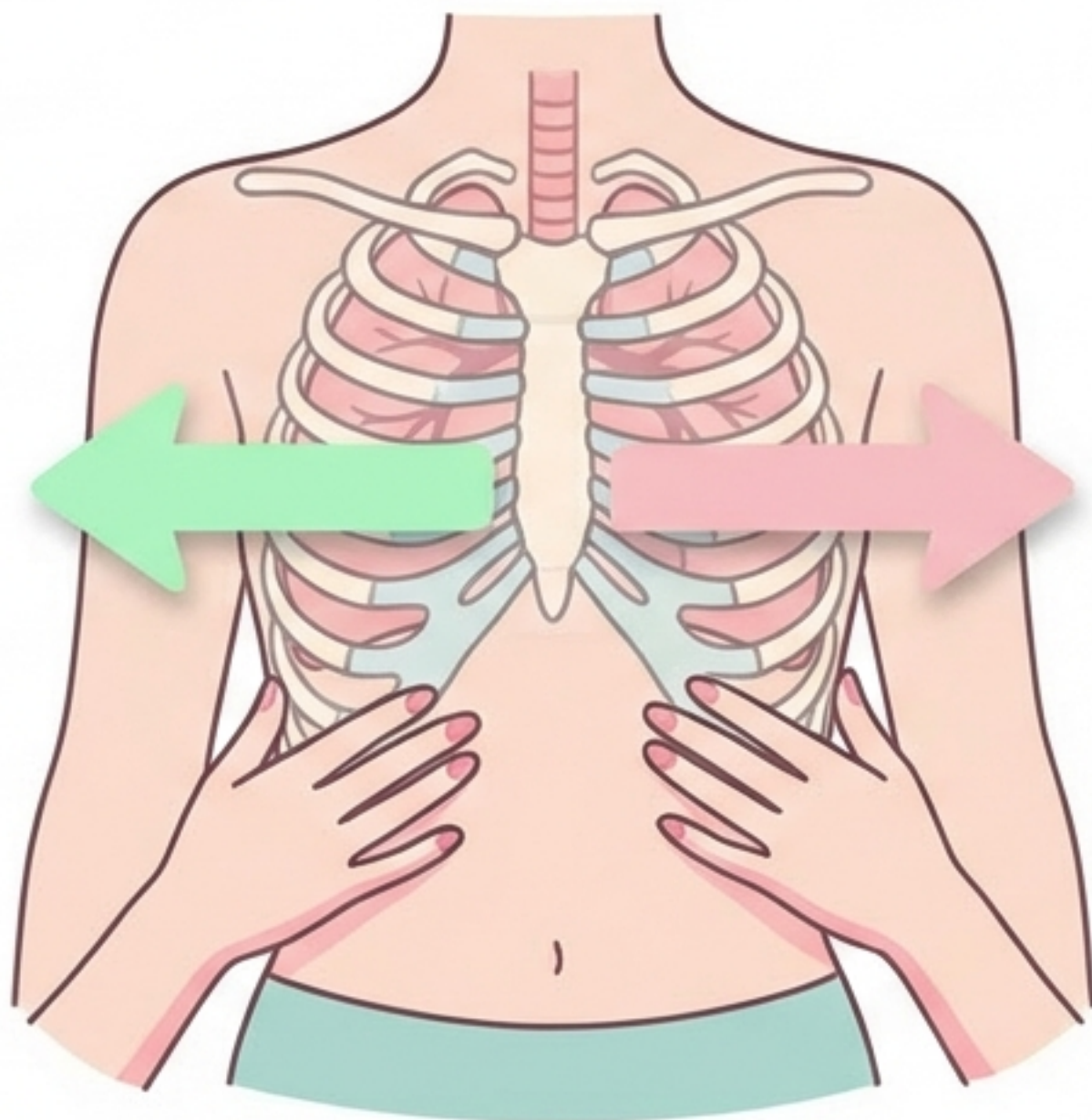
목표 (Goal): 코어(Powerhouse)를 단련하여 신체 균형을 맞추고, 몸과 마음의 조화를 이룹니다.

2030 여성들의 건강한 라이프스타일,
'오운완'의 정석!



필라테스의 핵심, 흉곽 호흡 (Lateral Breathing)

흉곽 호흡은 코어 근육을 수축시키고 척추를 보호하는 가장 기초적인 단계입니다.



따라해 보세요 (How to):

1. **준비:** 양손을 갈비뼈 옆에 대거나, 수건으로 갈비뼈를 감싸줍니다.
2. **마시는 숨 (Inhale):** 코로 깊게 마시며 갈비뼈를 양옆으로 풍선처럼 부풀립니다. 손이나 수건을 밀어내는 느낌을 가지세요.
3. **내쉬는 숨 (Exhale):** 입으로 가볍게 내뿜으며, 코르셋을 조이듯 갈비뼈를 몸통 중앙으로 닫아줍니다.

내 허리를 지키는 골반 정렬 (Pelvic Alignment)

중립 골반 (Neutral Pelvis)



골반 위에 '물컵'이 놓여 있다고 상상하세요.
물이 쏟아지지 않게 수평을 유지합니다.

Checkpoint: 허리 뒤에 손 하나가
들어갈 정도의 작은 공간.

임프린트 (Imprint)



복부 힘으로 허리를 바닥에
'도장 찍듯' 꾹 누릅니다.

Usage: 복부 힘이 약한 초보자가
다리를 들 때 허리 보호용.

Tip: 양손을 아랫배에 올려 삼각형(Triangle)을 만들었을 때 바닥과 평행해야 합니다.

필라테스 기구, 어렵지 않아요!



리포머 (Reformer)

필라테스의 꽃. 움직이는 매트와 스프링 저항을 이용해 100가지 이상의 동작 가능.



캐딜락 (Cadillac)

침대 형태의 기구. 매달리거나 누워서 하는 동작이 많아 재활과 척추 유연성에 탁월.



바렐 (Barrel)

둥근 아치형 통과 사다리의 결합. 척추 스트레칭과 유연성 강화에 최고.



체어 (Chair)

작은 지지면 위에서 균형 감각과 하체 근력을 집중적으로 키우는 의자.

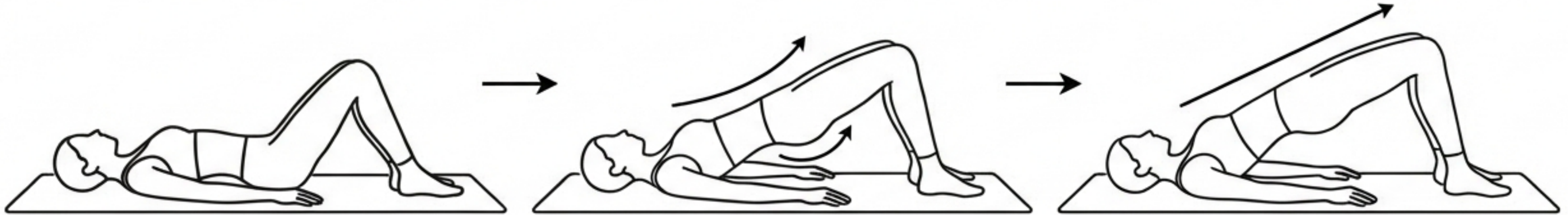
초보자는 리포머나 매트에서 시작해 점차 기구와 친해지는 것을 추천해요!

척추 분절과 힙업, 브릿지 (Bridge)

Start

Action

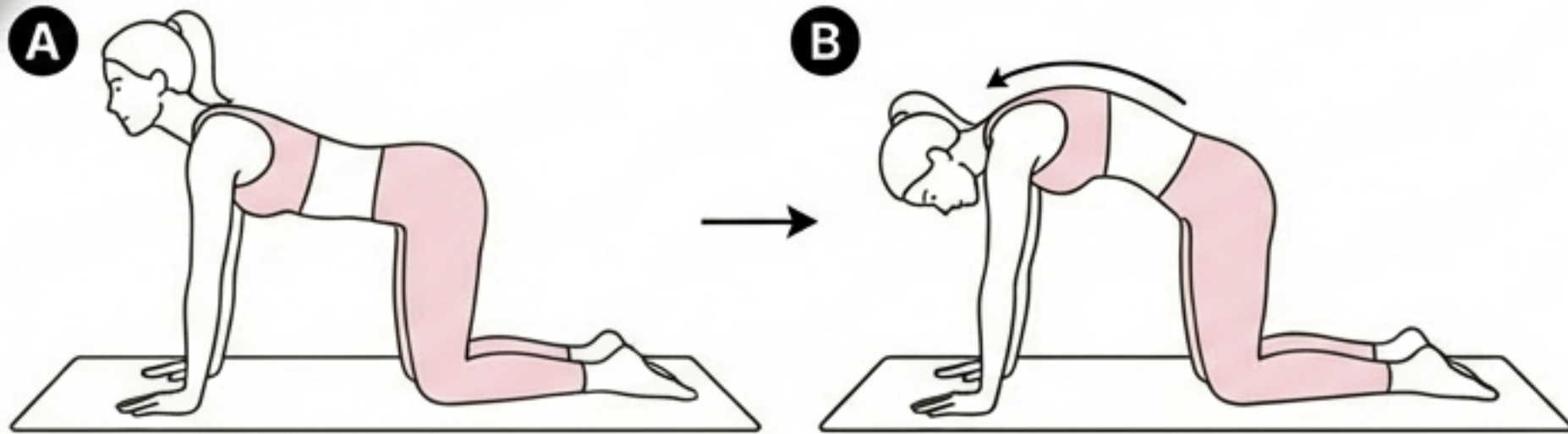
End Pose



1. 준비: 천장을 보고 누워 무릎을 세우고, 발은 골반 너비로 둡니다. (중립 골반)
2. 동작: 내쉬는 숨에 꼬리뼈부터 말아 척추를 하나하나 바닥에서 떼어냅니다 (분절).
3. 정점: 어깨부터 무릎까지 사선 일직선이 되도록 엉덩이를 들어 올립니다.
4. 복귀: 윗등부터 차례대로 바닥에 도장을 찍듯 내려놓습니다.

⚠ Checkpoint: 허리를 꺾는 것이 아니라, 엉덩이와 허벅지 뒤쪽 근육을 사용하세요.

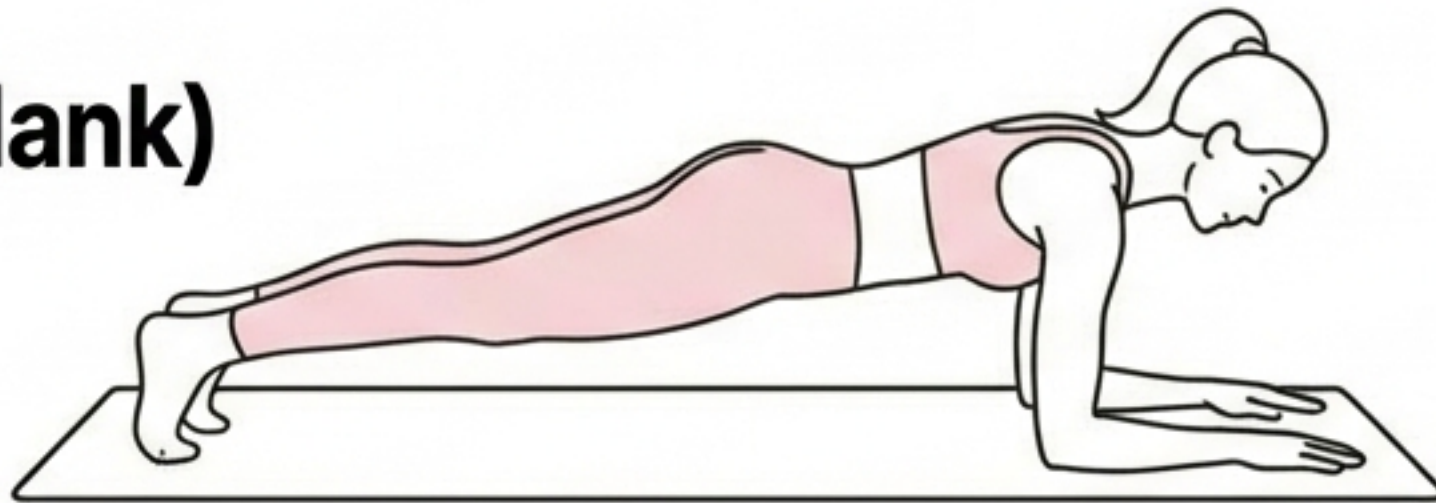
척추 유연성과 코어 힘, **캣 스트레치 & 플랭크**



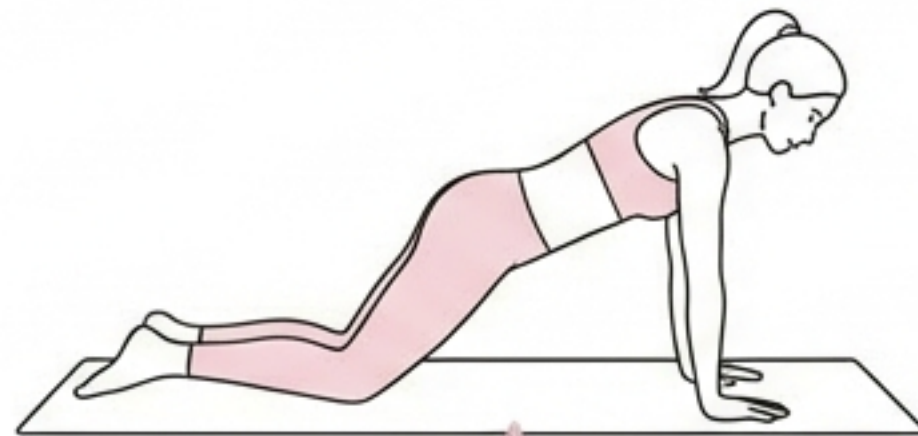
캣 스트레치 (Cat Stretch)

네발기기 자세에서 내쉬는 숨에 등을 둥글게 말아 시선 배꼽, 마시며 가슴을 펴냅니다. 굳은 척추를 풀어주는 윽업 동작.

플랭크 (Plank)



손바닥으로 바닥을 밀어내며
정수리부터 뒤통마치까지 일직선 유지.



손목이 아프거나 힘들다면
'하프 플랭크(무릎 대고 하기)'부터 시작하세요!

굽은 등과 거북목 탈출, 스완 (Swan)



1. 준비: 배를 대고 엎드려 양손을 얼굴 옆에 둡니다. 다리는 골반 너비.
2. 동작: 코끝으로 작은 구슬을 굴리듯 고개를 먼저 들고, 가슴을 바닥에서 띄웁니다.
3. 유지: 겨드랑이를 끌어내리며 등 근육의 힘을 느낍니다.



Expert Tip: 높이 올라가는 것보다 '정수리가 길어지는 느낌'에 집중하세요. 허리가 찢히는 느낌이 들면 상체를 조금만 드세요.

탄탄한 옆라인과 골반 안정성, 사이드 레그 시리즈



'개미가 지나갈 공간
(Mouse House)'

- **준비:** 옆으로 누워 머리부터 발끝까지 일직선. 머리는 팔 베개로 편안하게.
- **정렬 (Key Point):** 옆구리가 바닥에 주저앉지 않게 살짝 띄워 '개미가 지나갈 공간(Mouse House)'을 만드세요.
- **동작:** 골반이 흔들리지 않게 고정한 상태에서 위쪽 다리를 골반 높이만큼 들어 올렸다 내립니다.



중둔근(엉덩이 옆쪽) 강화로 골반의 좌우 균형을 잡아줍니다.

필라테스의 시그니처, **헌드레드 프렙 (Hundred Prep)**



1. **테이블탑:** 누운 상태에서 다리를 'ㄱ'자로 들어 올립니다. (임프린트 골반 유지)
2. **컬업 (Curl Up):** 내쉬는 숨에 상체를 날개뼈 하각까지 90° 들어 올립니다. 시선은 배꼽.
3. **동작:** 팔을 엉덩이 옆으로 길게 뻗고, 물장구치듯 위아래로 펌핑(Pumping)합니다.

**후, 후, 후, 후, 후 (5번 내쉬고)
마시고, 2, 3, 4, 5 (5번 마시고)**

초보자를 위한 10분 데일리 루틴 (Daily Routine)



호흡 (1분)

흉곽 호흡으로
몸 깨우기



웜업 (2분)

캣 스트레치



코어 (3분)

헌드레드 프랩 &
하프 플랭크



근력 (3분)

브릿지 &
사이드 레그



쿨다운 (1분)

아기 자세
(Child's Pose)

“매일 10분, 꾸준함이 가장 완벽한 변화를 만듭니다.”

이것만은 꼭 기억하세요! 안전한 운동 팁



통증 vs 자극

근육이 타는 듯한 자극은 OK, 찌르는 듯한 날카로운 통증은 STOP!



어깨 긴장 풀기

귀와 어깨가 서로 멀어지게 유지하세요. 승모근에 힘이 들어가지 않게 주의합니다.



무리하지 않기

가동 범위(Range of Motion)는 내가 조절할 수 있는 만큼만 움직입니다.



복장

몸의 라인이 보이는 옷(레깅스 등)을 입으면 자세 교정에 도움이 됩니다.



필라테스는 속도보다 정확성과 방향이 중요합니다.

오늘 배운 내용으로 더 건강하고 아름다워질 당신을 응원합니다.

지금 바로 매트를 펴고 호흡부터 시작해보세요!