



ЗАЧЕТ. PILATES

Продemonстрируйте плавный переход из одного упражнения к другому; грамотно подкорректируйте клиентов; предложите варианты регулирования уровня сложности, объясните логику последовательности упражнений.

Билет №1

1. Single leg stretch / Вытяжение одной ноги
2. Saw / Пила
3. Criss-cross / Крест-накрест

Билет №2

1. Assisted Roll up / Подъем с поддержкой
2. Double leg stretch / Вытяжение двух ног
3. Teaser / Головоломка

Билет №3

1. Bridging / Мост
2. Rolling / Перекаты
3. Roll over / Перекат назад

Билет №4

1. Chest lift / Скручивание
2. Reverse plank / Обратная планка
3. Jack knife / Складной нож

Билет №5

1. Pelvic clock / Тазовые часы вариация по кругу
2. Side to side / Из стороны в сторону вариация с прямыми ногами
3. Corkscrew / Штопор

Билет №6

1. Leg circle / Круги ног
2. Double leg kick / Удар двумя ногами
3. Shoulder bridge / Плечевой мост

Билет №7

1. Spine stretch / Вытяжение спины
2. Roll up / Подъем вверх
3. Neck pull / Вытяжение шеи

Билет №8

1. Spine twist / Вращение позвоночника
2. Plank / Планка вариация с подъемом одной ноги
3. Swallow / Ласточка вариация с вращением позвоночника

Билет №9

1. Arm arcs / Арки руками
2. Single leg stretch / Вытяжение одной ноги вариация с прямыми ногами с захватом ноги
3. Control balance / Контроль баланса

Билет №10

1. Roll down / Скручивание вниз
2. Reverse plank / Обратная планка вариация с подъемом ноги
3. Bicycle / Велосипед

Билет №11

1. Swimming / Плавание
2. Scarecrow / Пугало
3. Swan dive / Нырок лебедя

Билет №12

1. Single leg kick / Удар одной ногой
2. Swan / Лебедь
3. Rocking / Кресло-качалка

Билет №13

1. Bridging / Мост
2. Reverse Nordic curls / Обратные скандинавские наклоны
3. Push up / Отжимание

Билет №14

1. Quadruped / Четырехугольник
2. Side kick / Боковой удар
3. Kneeling side kick / Удар ногой в опоре на колене

Билет №15

1. Mermaid / Русалка
2. Side plank / Боковая планка
3. Side band / Боковое вытяжение

Билет №16

1. Sideline / Боковая линия
2. Quadruped / Четырехугольник вариация с вытяжением одноименных руки и ноги
3. Star / Звезда

Билет №17

1. Chest oblique lift / Косое скручивание
2. Quadruped / Четырехугольник вариация перевернутая V
3. The twist / Вербка

Билет №18

1. Bent knee opening / Открытие бедра лежа на спине
2. Roll up / Подъем вверх
3. Seal / Тюлень

Билет №19

1. Cat / Кошка
2. Dead bug / Мертвый жук с вытяжением двух ног одновременно
3. Boomerang / Бумеранг

Билет №20

1. Femur circle / Круги бедрами вариация с прямыми ногами
2. Roll up / Подъем вверх
3. Open leg rocker / Качалка с открытыми ногами

Билет №21

1. Side legs lift / Подъем ног
2. Mermaid / Русалка вариация с подъемом таза
3. Kneeling mermaid / Русалка на колене

Билет №22

1. Book opening / Открытая книга
2. Standing balance / Баланс стоя вариация с поддержкой одной рукой
3. Double twist / Двойной поворот

Билет №23

1. Quadruped / Четырехугольник вариация на полупальцах с вытяжением рук
2. Reverse Nordic curls / Обратные скандинавские наклоны
3. Standing reverse Nordic curls / Обратные скандинавские наклоны стоя

Билет №24

1. Mermaid / Русалка вариация с движением в противоположную сторону
2. Standing balance / Баланс стоя
3. Side stretch lunge / Боковой наклон в выпаде

Билет №25

1. Arm arcs / Арки руками
2. Single leg stretch / Вытяжение одной ноги
3. Double leg stretch / Вытяжение двух ног

Билет №26

1. Cat / Кошка
2. Double leg stretch / Вытяжение двух ног вариация с движением прямыми ногами
3. Hundred / 100 / Сотня вариация с дополнительным движением прямых ног в сгибание и разгибание

Билет №27

1. Bent knee opening / Открытие бедра лежа на спине
2. Sideline / Боковая линия вариация пассе
3. Standing balance / Баланс стоя вариация нога в сторону

Билет №28

1. Plank / Планка
2. Dart / Стрела
3. Swallow / Ласточка вариация сотня

Билет №29

1. Roll up / Подъем вверх
2. Standing balance / Баланс стоя
3. Roll down / Скручивание вниз вариация на полупальцах

Билет №30

1. Prone Press up / Подъемы корпуса
2. Cat / Кошка вариация волна
3. Sphinx / Сфинкс вариация волна