

№ п/п	Упражнение	Оздоровительное действие	Цель	Модификации		
				Начальный уровень	Средний уровень	Продвинутый уровень
1	The Hundred СОТНЯ					
2	The Roll-up СКРУЧИВАНИЯ					
3	The Rollover ПЕРЕВОРОТЫ					
4	Leg circles КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОДНОЙ НОГОЙ					
5	Rolling like a ball ПЕРЕКАТЫ					
6	Single leg stretch ВЫТЯГИВАНИЕ МЫШЦ НОГИ					
7	Double leg stretch ВЫТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ОБЕИХ НОГ					
8	Single leg stretch ВЫТЯГИВАНИЕ ПРЯМОЙ НОГИ					
9	Double straight leg ВЫТЯГИВАНИЕ ПРЯМЫХ НОГ					
10	Crisscross СКРЕЩИВАНИЯ					

	(ВЕЛОСИПЕД ПО ПИЛАТЕСУ)					
11	Spine stretch forward ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИК А ВПЕРЕД					
12	Open leg rocker РЕСЛО- КАЧАЛКА					
13	The corkscrew ШТОПОР					
14	The saw ПИЛА					
15	Swan Dive НЫРЯЮЩИЙ ЛЕБЕДЬ					
16	Single leg kicks ТОЛЧОК ОДНОЙ НОГОЙ					
17	Double leg kicks ТОЛЧКИ ДВУМЯ НОГАМИ					
18	Neck pull ВЫТЯГИВАНИЕ ШЕИ					
19	The scissors НОЖНИЦЫ					

20	The bicycle ВЕЛОСИПЕД					
21	Shoulder bridge МОСТИК НА ЛОПАТКАХ					
22	Spine twist ПОВОРОТЫ					
23	The jackknife СКЛАДНОЙ НОЖ					
24	Side kicks МАХИ В СТОРОНЫ					
25	Teasers ТРУДНАЯ ЗАДАЧА/ ГОЛОВОЛОМКА					
26	Hip circles КРУГИ ОТ БЕДЕР					
27	Swimming ПЛАВАНИЕ					
28	Leg pull down ВЫТЯГИВАНИЕ НОГИ НАЗАД					
29	Leg pull up ВЫТЯГИВАНИЕ НОГИ ВПЕРЕД					
30	Kneeling side kicks МАХИ В СТОРОНЫ					

31	Mermaid side bends РУСАЛКА					
32	The boomerang БУМЕРАНГ					
33	The seal МОРСКОЙ ТЮЛЕНЬ					
34	Puch-ups ОТЖИМАНИЯ					

