

# **Workout: ventre & fessiers / jambes**

Centre Pilates de Lausanne, Larisa Vidosavljevic

## 1. Respiration / Position neutre



## 2. Abdominal Preparation



## 3. The Hundred (modifié)



## 4. The Hundred (avancé)



## 5. Cercles Jambes (modifié)



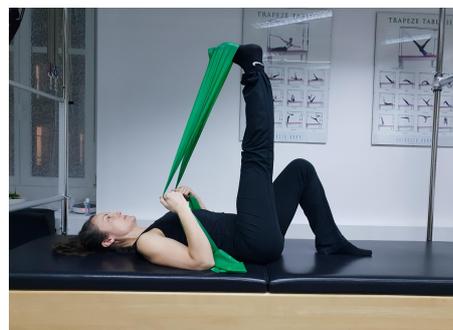
## 6. Single Leg Stretch



## 7. Bridging & Shoulder Bridging (avancé)



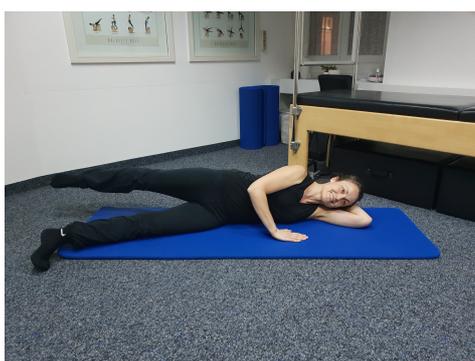
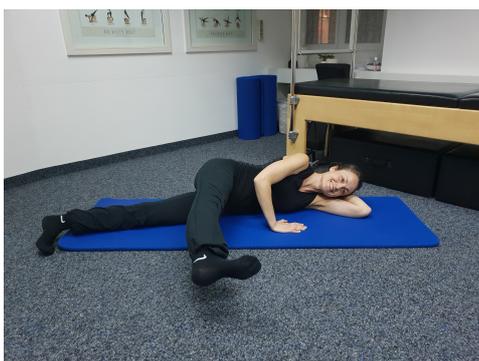
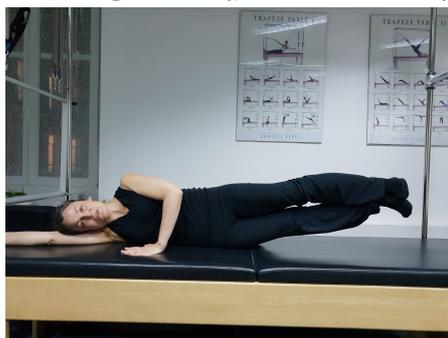
## 8. Etirement des ischios-jambiers avec un linge, ou un élastique sous le pied



## 9. Spine Stretch & Spine Twist



## 10. Side Series: Leg Lifts & Side Leg Kick (premier côté)



## 11. Heel Clicks & Rest Pose!



12. Side Series: Leg Lifts & Side Leg Kick (l'autre côté)

13. Etirement: Fessiers profonds (sur le dos)



14. Leg Pull Front (avancé)



15. Inverted V-Position / Elephant (étirement de l'arrière des cuisses)



16. Debout: Roll Up & Cool Down