

Examen Tapis, Reformer, Cadillac, Chair & Barrels

Selon l'analyse posturale et les *Cinq Principes de Base*, vous guiderez votre sujet durant une séance d'entraînement allant de 1h40 à 1h50 combinant des exercices des niveaux débutants et intermédiaires.

Vous devez consacrer approximativement 20 minutes pour les exercices sur tapis et environ 30 minutes pour l'entraînement sur Reformer. Pour la partie Tapis, vous êtes encouragés à utiliser des accessoires comme le Fitness Circle®, Flex-Band®, Arc Barrel et autres utilisés durant la formation. Les accessoires seront utilisés pour faciliter ou ajouter de la difficulté à un exercice selon les besoins de votre sujet. Les 50 à 60 minutes restantes seront dédiées à un entraînement utilisant la Cadillac (15 minutes), la Stability Chair™ (15 minutes), Ladder Barrel (10 minutes), Spine Corrector (5 minutes) et l'arc Barrel (5 minutes) combinant les exercices de niveau débutant et intermédiaire.

Niveau 1:

Tapis: Au moins 4 exercices débutants et 3 intermédiaires

Reformer: Au moins 6 exercices débutants et 3 intermédiaires

Cadillac: Au moins 2 exercices débutants et 2 intermédiaires

Stability Chair: Au moins 2 exercices débutants et 2 exercices intermédiaires

Ladder Barrel: Au moins 1 exercice débutant et 1 exercice intermédiaire

Spine Corrector: Au moins 1 exercice débutant et 1 exercice intermédiaire

Arc Barrel: Au moins 1 exercice débutant et 1 exercice intermédiaire

Niveaux combinés 1 & 2:

En plus des exercices cités ci-dessus,

Tapis: Au moins 3 exercices avancés

Reformer: Au moins 3 exercices avancés

Cadillac: Au moins 2 exercices avancés

Stability Chair: Au moins 2 exercices avancés

Ladder Barrel: Au moins 2 exercices avancés

Spine Corrector: Au moins 1 exercice avancé

Arc Barrel: Au moins 1 exercice avancé