Ajustement de posture :
Auto-grandissement, épaules, omoplates stables, bassin neutre, respiration latérale thoracique et engagement planché pelvien-transverse
Inspiration à la préparation du mouvement, expiration dans l’exécution du mouvement !
Séance Pilates 2
1- exercice à réaliser 3fois par le roll down, push-up et roll up :
Entre 3 et 6 push up
 -1ier triceps: mains largeurs d’épaules , les coudes fléchissent le long du buste
 -2ieme biceps: mains plus larges que les épaules, les codes fléchissent vers l’extérieur
 - 3ieme triceps
2-Swan dive : fessiers relâchés, je monte par mon dos , oursin sous le nombril, je reste entre 6 à 8 cycles respiratoires comme une flèche bras en V vers le bas au sol, ou bras décollés, ou bras en chandelier
3- Side Kick droit : je m’installe sur une poutre, je décolle mon petit pont, les coccinelles passent, longueur dans mes 2 jambes :
 -4x élévation de la jambe de ciel
 - cercles 3 dans 1 sens, 3 dans l’autre ( inspirer vers l’avant, expirer vers l’arrière)
 -4x élévation des 2 jambes
 -6x kick avant pied en pointe inspire et expire arrière pied flexe
-4 Spine twist : assis, rotation de ma colonne thoracique: 6x en position prière et 6x position cosaque
-5 Side Kick gauche
-6 préparation au Hundred: sur le dos je décolle pied droit, chaise renversée et dans cette position 5 cycles respiratoires, idem pied gauche, puis si centre fort les 2 jambes en chaise renversée 5 à 8 cycles respiratoires puis j’enchaîne sur mes 100 battements de bras(5 inspire et 5 expire)
-7 Shoulder Bridge : décoller 1 vertèbres après l’autre de son tapis, sur l’inspiration je stabilise, sur l’expiration je mobilise sur plusieurs cycles respiratoires, insistez sur les lombaires et option plus les bras se décollent en même temps que les lombaires et se reposent aussi en même temps !
Retour au calme : je ramène les deux genoux sur la poitrine 1minute minimum puis les pieds au sol largeur de bassin les genoux se décalent sur 1 côté, je reste 3 minutes avant de passer de l’autre côté !
À faire tous les jours, puis vous pourrez alterner les 2 séances !
Pilates est une méthode qui développe harmonieusement le corps, corrige les mauvaises postures, rétablit la vitalité, fortifie l’esprit et remonte le moral !
Youpee !