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 !

On inspire par le nez, on expire avec la bouche par un A ou un H, de l'air chaud, je fais de la buée sur une glace!

Séance Pilates 3

ECHAUFFEMENT:

Mise en place des référentiels, mobilité des cervicales, des omoplates, des épaules, cercles de bras, ....Equilibre et étirements.

1- exercice à réaliser 2 fois 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

2- SWIMMING

 Position quadrupédique: Je fais glisser au sol, option + je décolle

 6x jambes, 6x bras, 6x bras et jambes

3-ONE LEG CIRCLE

 Inspiration demi cercle intérieur, expiration demi cercle extérieur

 3 dans 1 sens, 3 dans l'autre sens

4-SCISSORS

 Position1 jambe en chaise renversée, option + les 2 jambes uniquement si mon centre est FORT!

 L'angle de ma jambe ne change pas.

 Inspiration la jambe descend, sans changer mon neutre, expiration la jambe remonte.

 4 à 8x D et G

5-SIDE BEND DROITE

 Position sur le côté, un harnais me décolle le bassin sur l'expiration, je tiens ma posture et pousse sur l'appui de mes genoux

 Entre 3 et 6x

6-SPINE TWIST

 Assis, mobilité de la colonne thoracique, rotation sur l'expiration

 6x mains sternum, 6x mains sur épaules

7-SIDE BEND GAUCHE

 Entre 3 et 6x

8-DEMI ROLL'UP

 Colonne en forme de C, je voudrais déposer mes vertébres lombaires au sol.

 Attention position de la tête:on regarde son nombril en descendant et en remontant!Entre 3 et 5X

Alterner avec SPINE STRETCH: ma colonne s'étire parce que mon ventre se creuse, je passe au dessus d'un gros ballon

Puis enchaîner avec le ROLL UP: je dépose une vertébre après l'autre sur mon tapis entre 3 et 5X.Alterner avec SPINE STRETCH

9-DOUBLE LEG KICK

 A plat ventre, front posé sur les mains, jambes tendues, flexion du genou en ramenant le talon vers le fessier, en donnant 2 coups de talon, puis reposer en tendant au maximum cette jambe.Le genou se décolle pas la cuisse.

Alterner entre 6 et 8X

ETIREMENTS ET FIN

RAPPEL:Pilates est une technique de renforcement musculaire tout en douceur!

Concentration, Contrôle et Centrage!

A vous!