

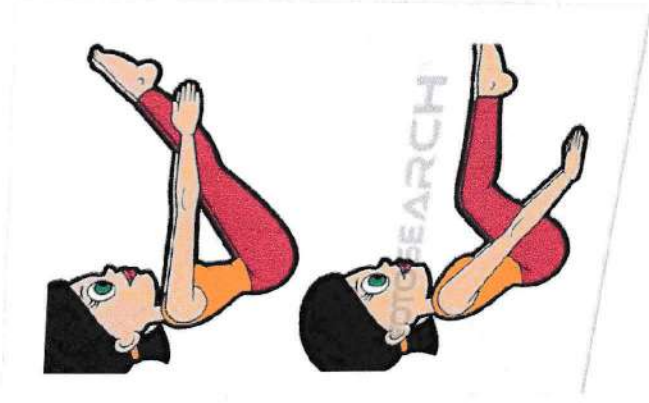
PILATE

**3 FOIS PAR
SEMAINE**

CHOISIR 10 EXERCICES

ET FAIRE

8 A 10 REPETITIONS



Les référentiels de la méthode Pilates.

ATTENTION

Que l'on soit debout ou au sol pour pratiquer correctement la méthode Pilates, il faut respecter certaines règles.

-le placement du corps

-l'auto-grandissement

-la respiration

L'inspiration se fait par le nez sur 3 à 4 secondes en ouvrant les côtes L'expiration se fait par la bouche sur 3 à 4 secondes comme si l'on voulait faire de la buée sur un miroir.

-l'engagement du centre (périnée-transverse)

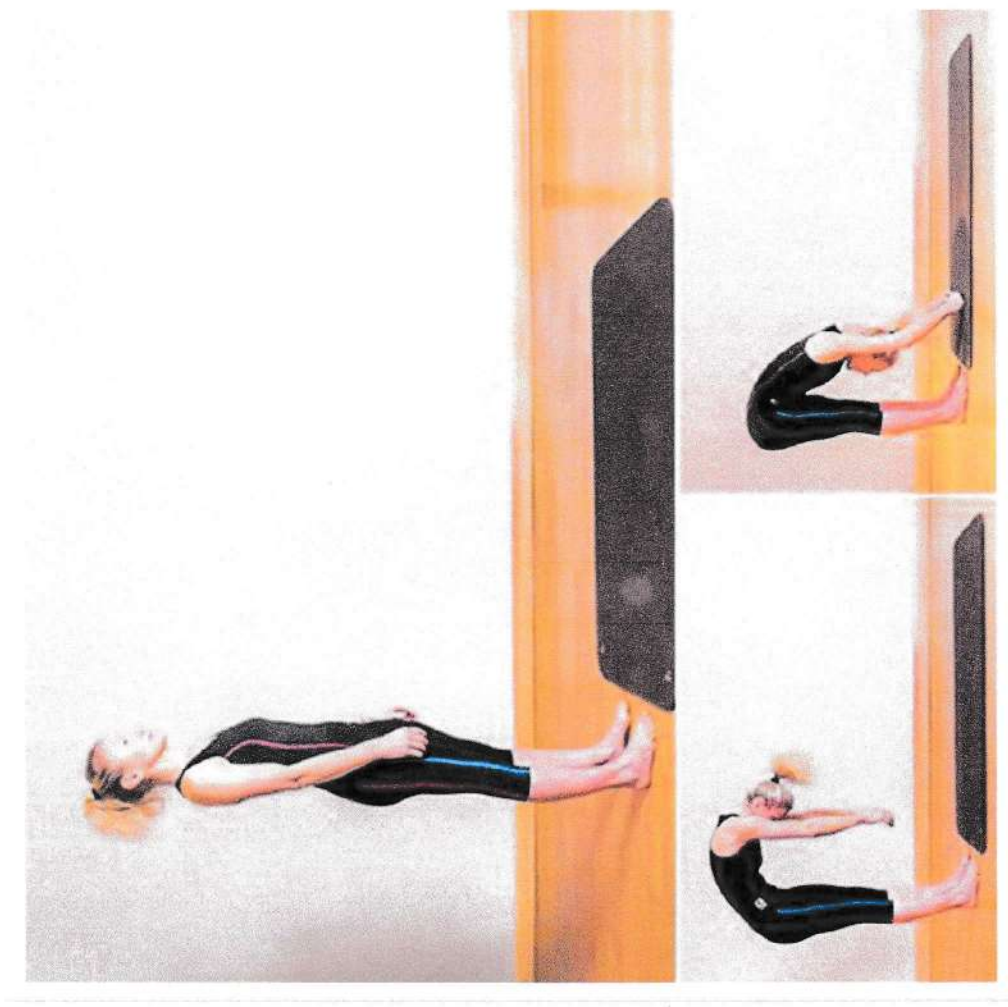
Le périnée : Il soutient les organes à l'intérieur du bassin. Pour le contracter, devant on retient les urines et derrière on retient les gaz.

L'action du transverse est de faire rentrer le ventre en rapprochant le nombril de la colonne vertébrale.

Enroulé / Déroulé

Debout, bien droit. Rentrez le menton et enroulez votre colonne vers le bas, puis redéroulez votre colonne vertèbre par vertèbre pour vous retrouver dans la position de départ.

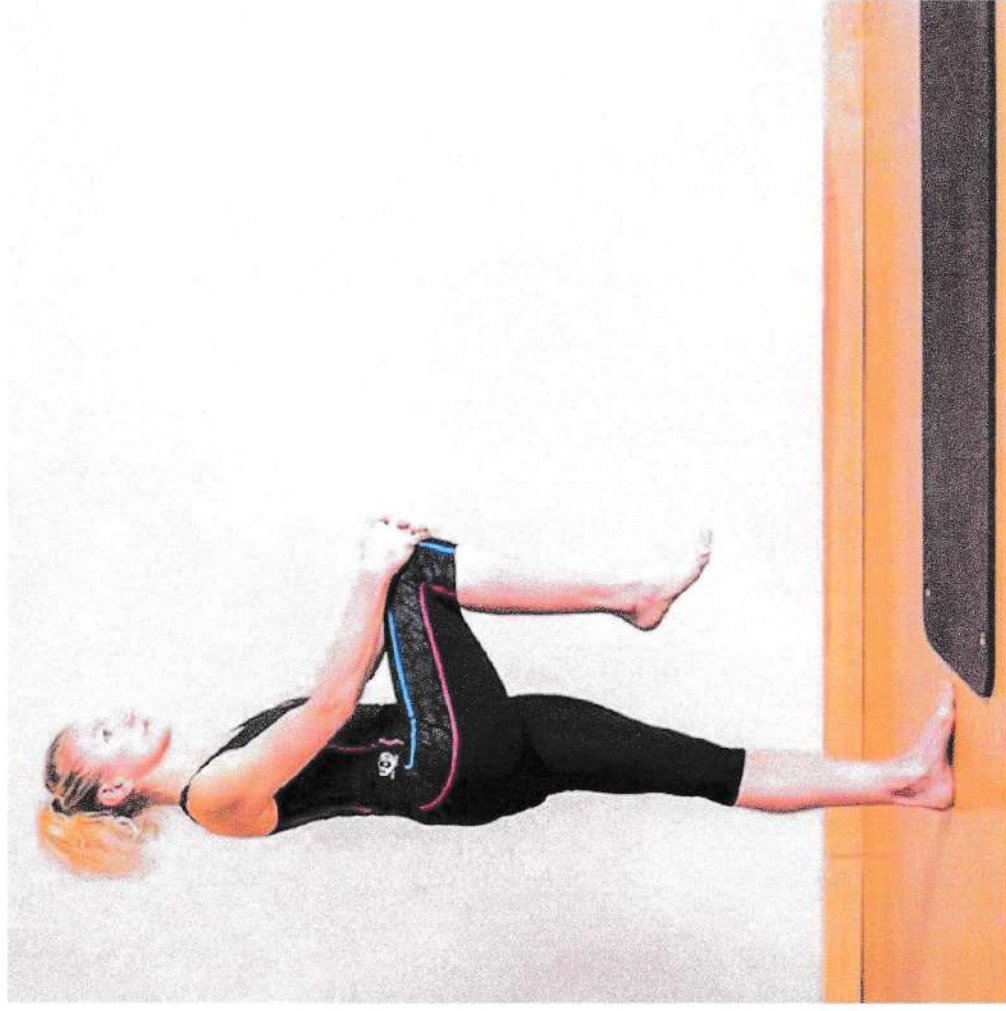
Les bienfaits : Cette position cible la colonne vertébrale et permet d'étirer la colonne vertébrale et les ischio-jambiers.



Equilibre sur une jambe

La position : Debout mains sur les hanches, inspirez en levant une jambe et en fléchissant le genou à la hauteur de la hanche. Puis expirez et étirez la jambe vers l'arrière, buste légèrement vers l'avant.

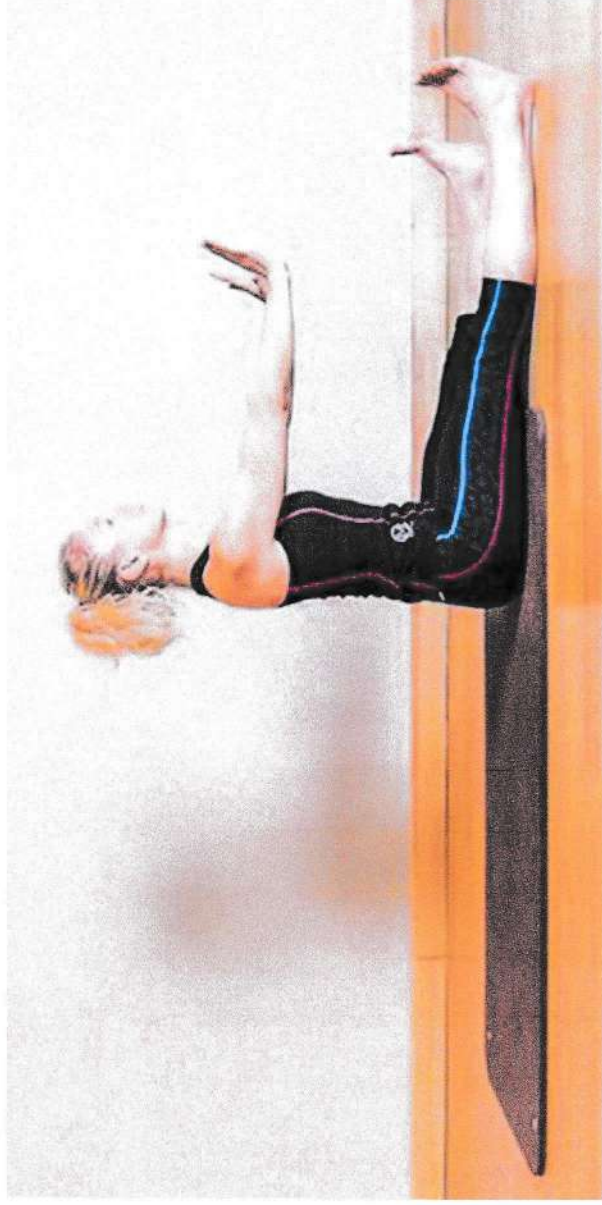
Les bienfaits : Cette position améliore l'équilibre et renforce les pieds et les chevilles.



Spine Stretch

La position : Assis sur le tapis contre un mur imaginaire, jambes et bras tendus vers l'avant, enrroulez la colonne en tirant les bras vers l'avant mais le bas du dos vers l'arrière. Déroulez.

Les bienfaits : cette posture permet un grand étirement de l'ensemble de la colonne, de la nuque et du haut du dos. Les hanches et les ischio-jambiers deviennent plus flexibles.



La chaise

La position : Debout, pieds parallèles, allongez les bras devant, descendez le bassin vers l'arrière le dos droit comme pour vous asseoir sur une chaise imaginaire. Gardez les talons bien appuyés au sol.

Les bienfaits : Cette posture améliore l'équilibre, allonge et renforce les cuisses et les fessiers.



Single leg stretch

La position : allongé sur le tapis, tirez un genou vers la poitrine et tendez l'autre à 45° environ. Changez de jambe en expirant et en gardant le bassin fixe.

Les bienfaits : cette posture fait travailler les abdominaux tout en permettant une meilleure stabilité du buste.

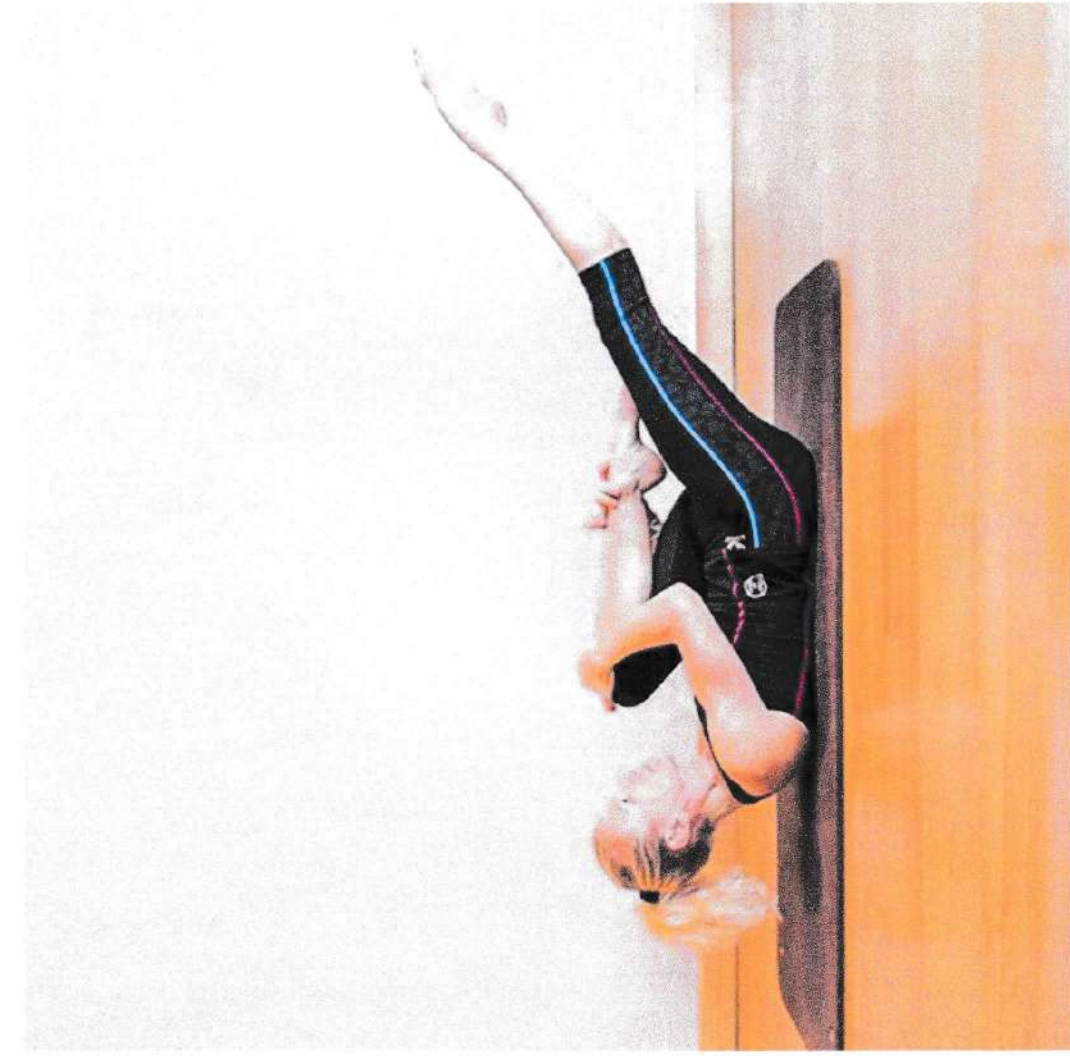


Planche avec élévation de la jambe

La position : A quatre pattes, expirez en allongeant un bras et la jambe opposée sans bouger le poids du corps.

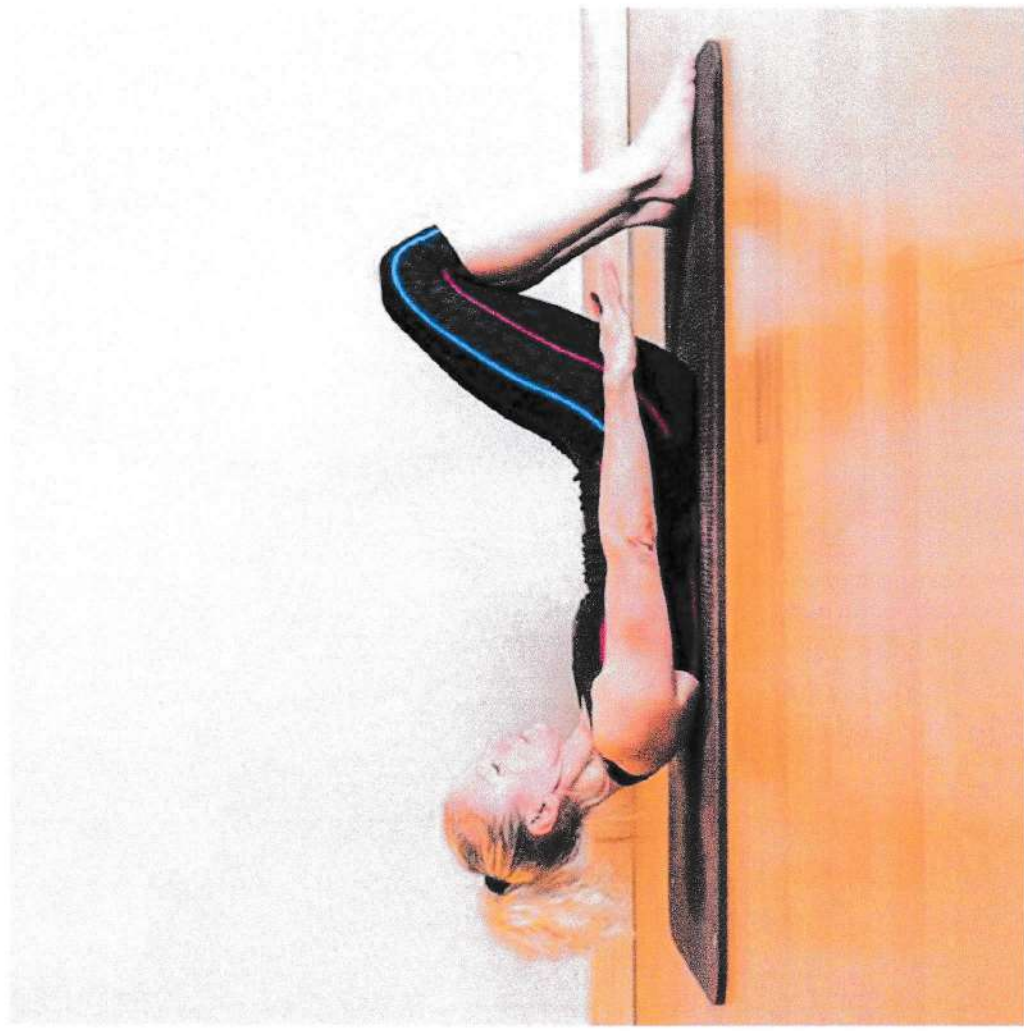
Les bienfaits : cette posture permet de cibler la stabilité des muscles centraux, du bassin et les muscles obliques.



La centaine 1

La position : allongez-vous sur le dos, fléchissez les jambes. Les bras sont le long du corps, décollez les et faites des battements en gardant le buste stable.

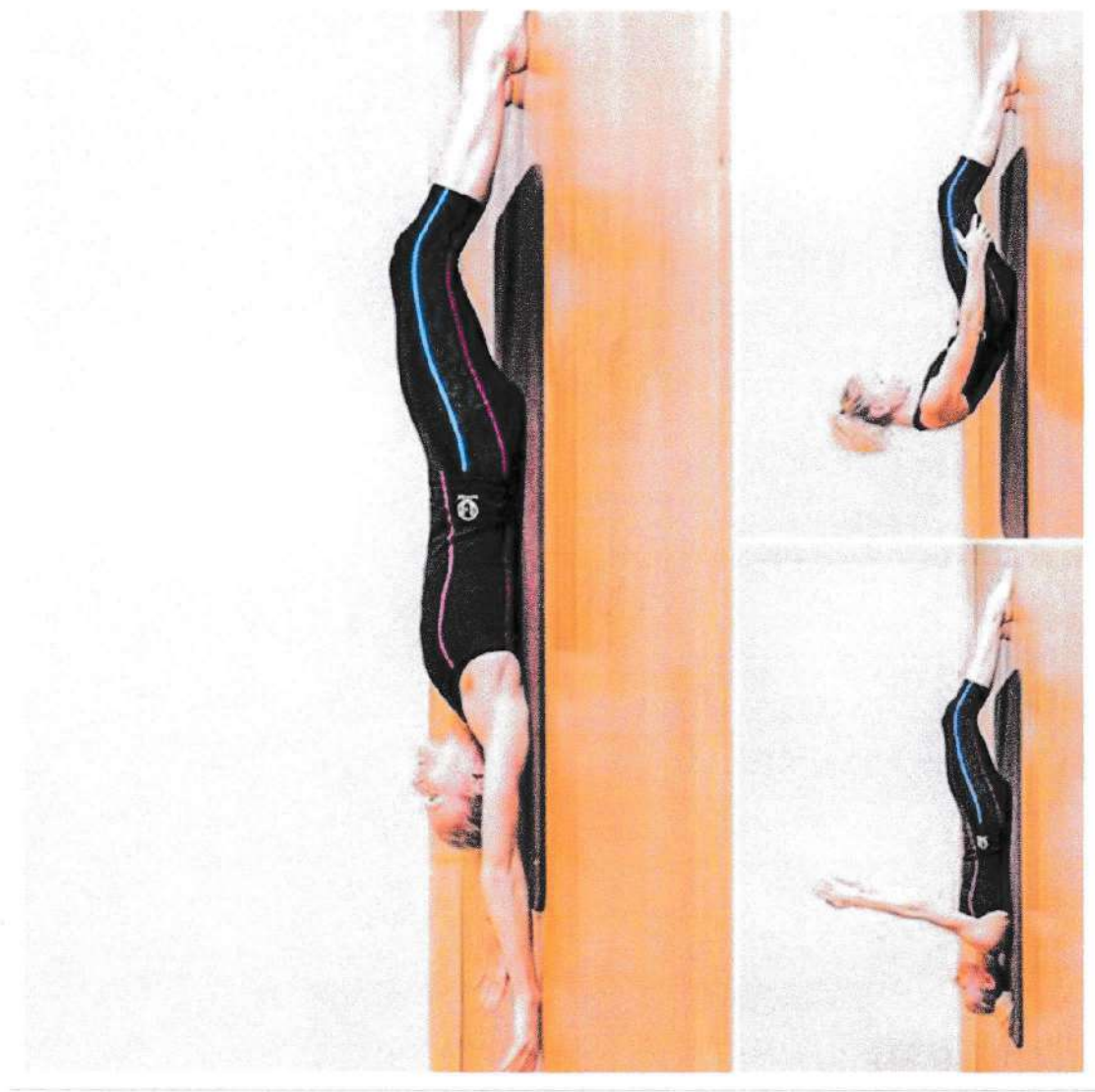
Les bienfaits : cet exercice permet de réchauffer les muscles et d'augmenter ainsi le flux sanguin. Cela permet la stabilité du buste et de faire travailler les abdominaux.



Demi-boucle

La position : allongez-vous sur le dos, genoux fléchis et bras tendus le long du corps. Tendez les bras vers l'arrière et enrroulez le buste vers l'avant jusqu'à mi-hauteur et redérroulez le dos vertèbre après vertèbre.

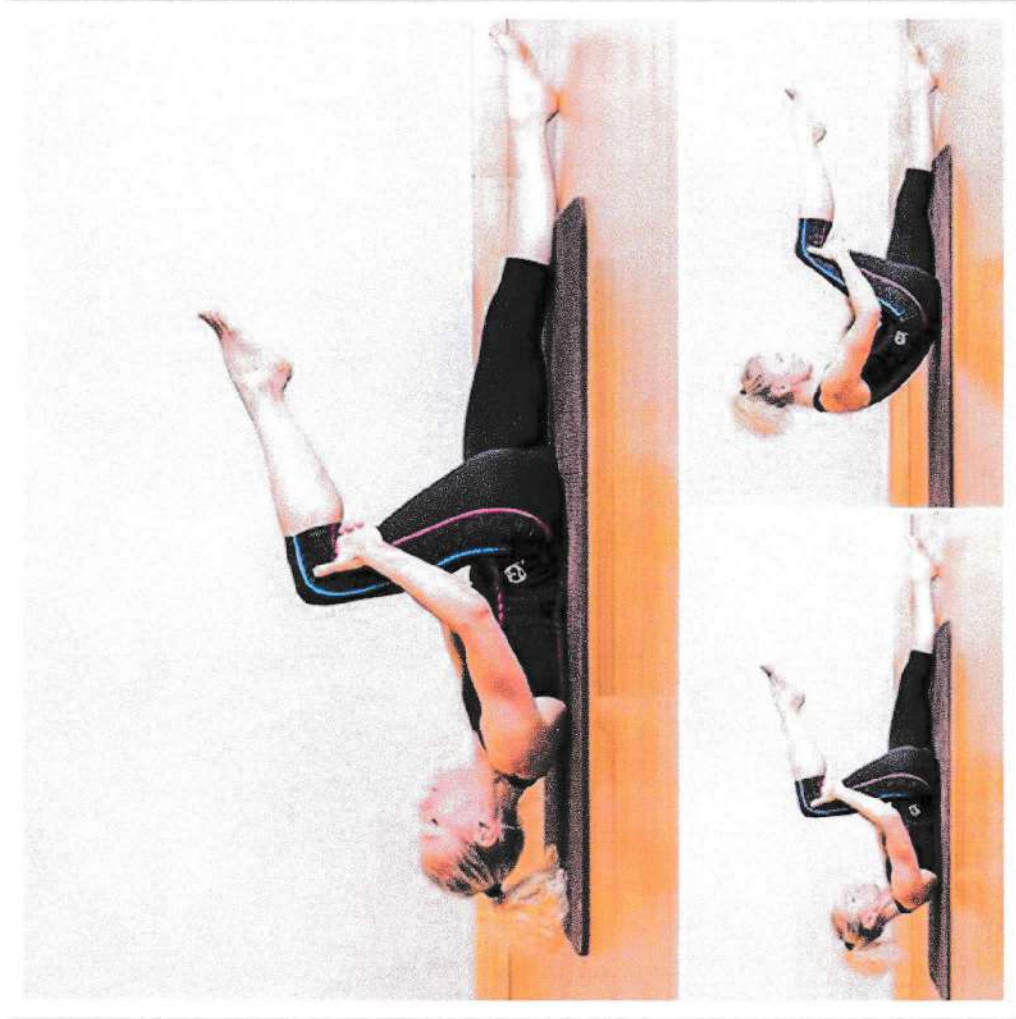
Les bienfaits : Cette posture cible les abdominaux supérieurs et renforce les muscles centraux. La demi-boucle augmente l'endurance des abdominaux.



Roll-up

La position : Allongé sur le sol jambes tendues attrapez le genou droit en rentrant le menton et enrroulez le dos pour vous redresser en position assise. Puis redescendre en déroulant vertèbre après vertèbre.

Les bienfaits : Cette posture fait travailler les abdominaux tout en renforçant la colonne vertébrale.



Roling back(ou le ballon)

La position : assis, genoux fléchis, pieds décollés du sol, placez les mains derrière les genoux. Rentrez le menton et arrondissez votre dos pour faire une roulade arrière et revenir le dos rond en équilibre sur les fessiers.

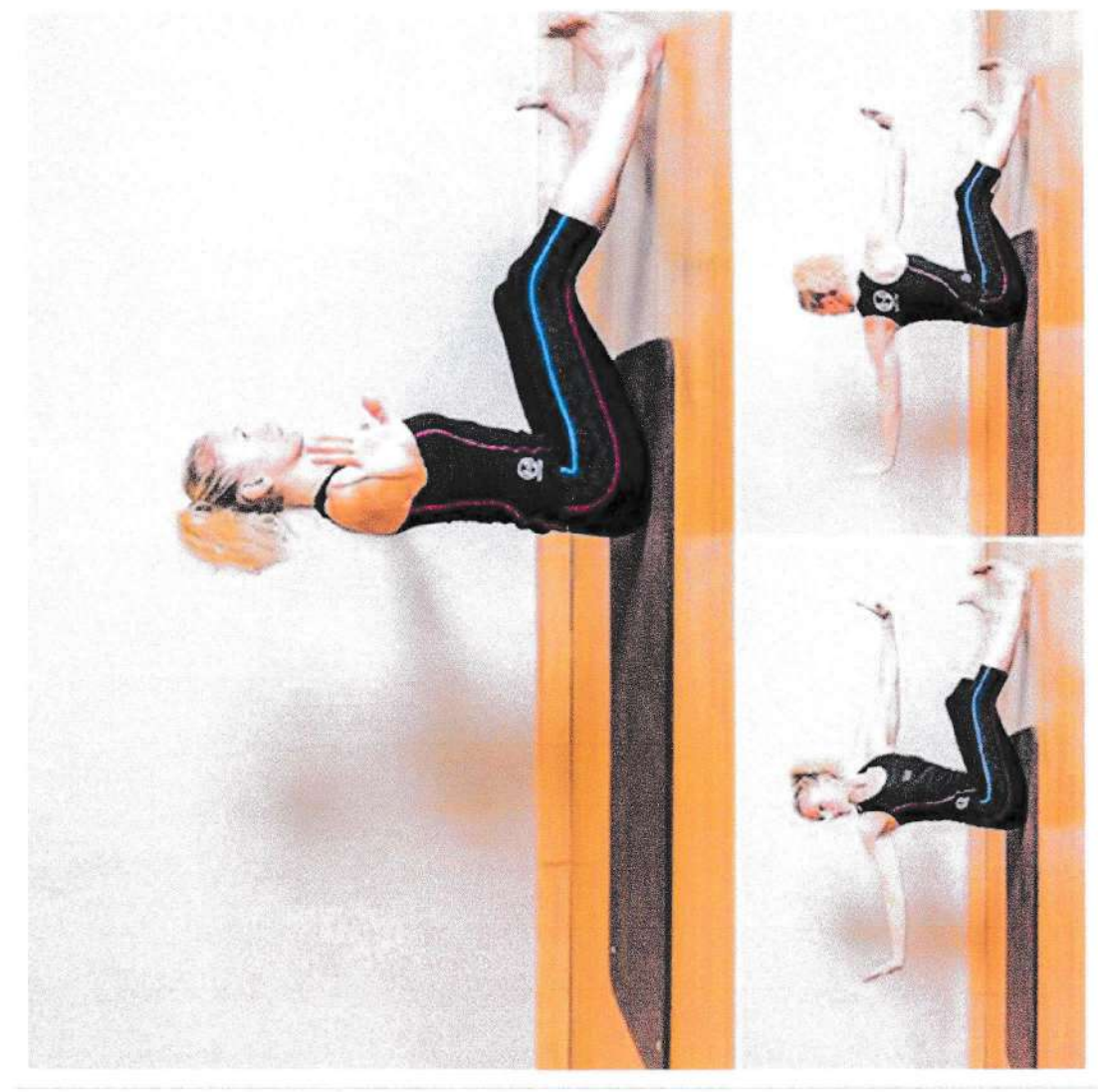
Les bienfaits : Cette position cible les abdominaux et permet de masser la colonne.



Spine twist

La position : Assis sur le tapis, le dos droit, écartez les jambes largeur du bassin, pieds flex et ouvrez vos bras. Pivotez sur le côté à partir de la taille en gardant les bras bien droits et les épaules à la même hauteur.

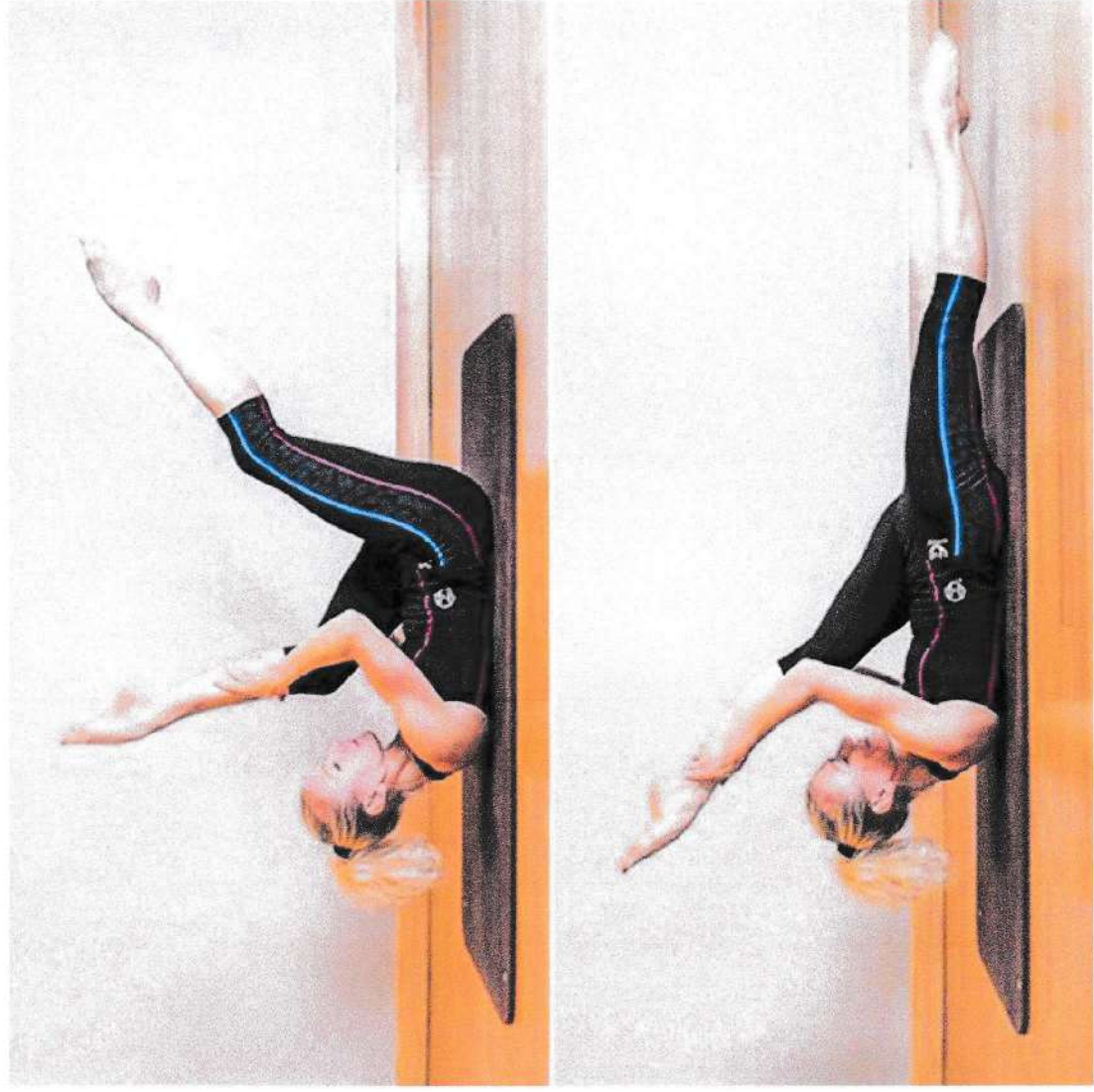
Les bienfaits : cet exercice permet d'étirer les muscles de la colonne.



Ciseaux

La position : Allongé sur le dos, jambes à 90°. Attrapez le genou droit et tirez la jambe vers votre buste. L'autre jambe descend vers le sol puis changez.

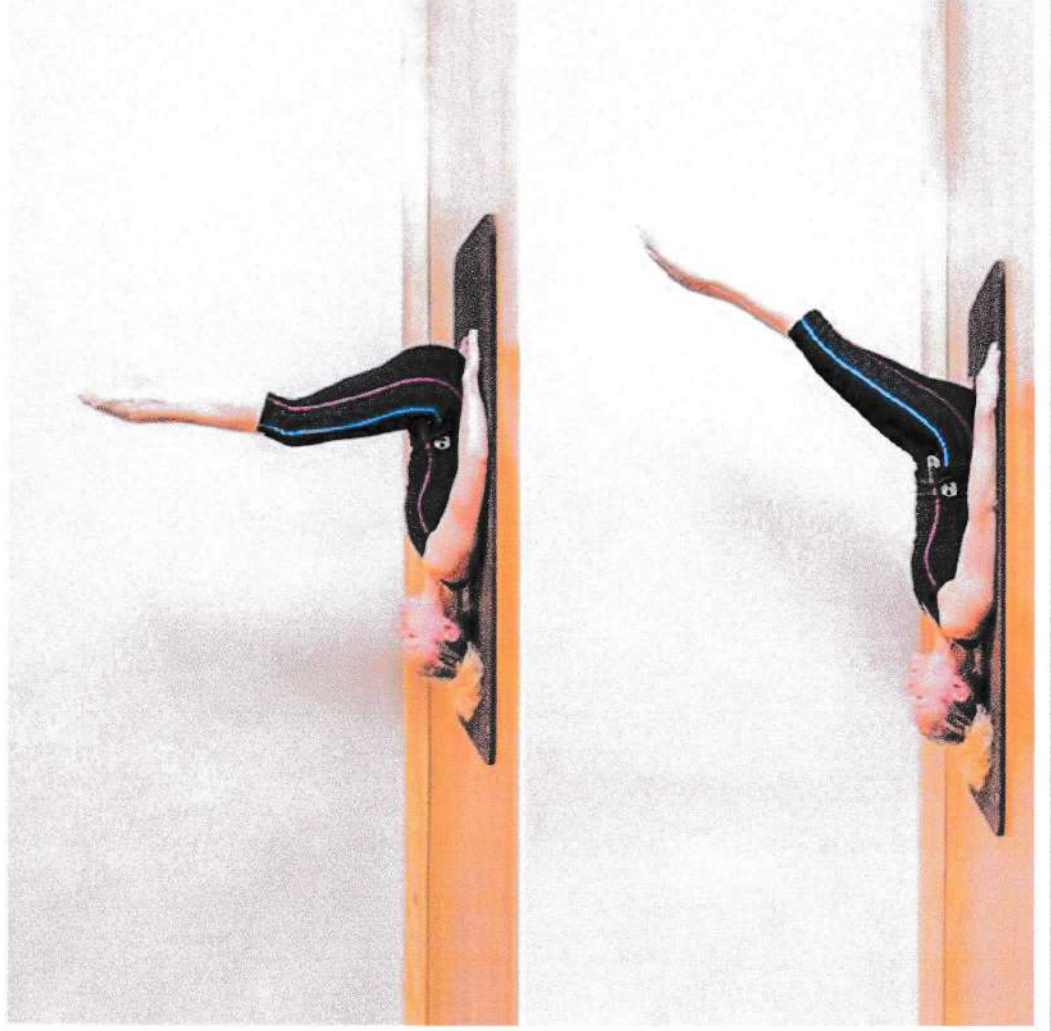
Les bienfaits : cela augmente la stabilité mais fait également travailler les abdominaux.



Lower Lift

La position : Allongé sur le sol, bras le long du corps ou sous le fessier, tendez vos jambes vers le plafond ou gardez les légèrement fléchies puis les descendre vers l'avant et remontez en gardant le nombril collé à la colonne.

Les bienfaits : cette position fait travailler les abdominaux.



Double leg stretch

La position : sur le dos, courbez le haut de votre corps et tirez les genoux vers la poitrine. Mettez vos mains sur vos chevilles. Inspirez et tendez simultanément les bras et les jambes vers l'avant.

Les bienfaits : cette posture cible les abdominaux et permet d'allonger les jambes.



Le pont

La position : dos sur le sol, genoux fléchis et pieds à plat sur le sol, bras tendus le long du corps. Montez votre bassin.

Les bienfaits : Cette position cible les fesses et les muscles ischio-jambiers. Cela permet également une meilleure stabilité du buste.

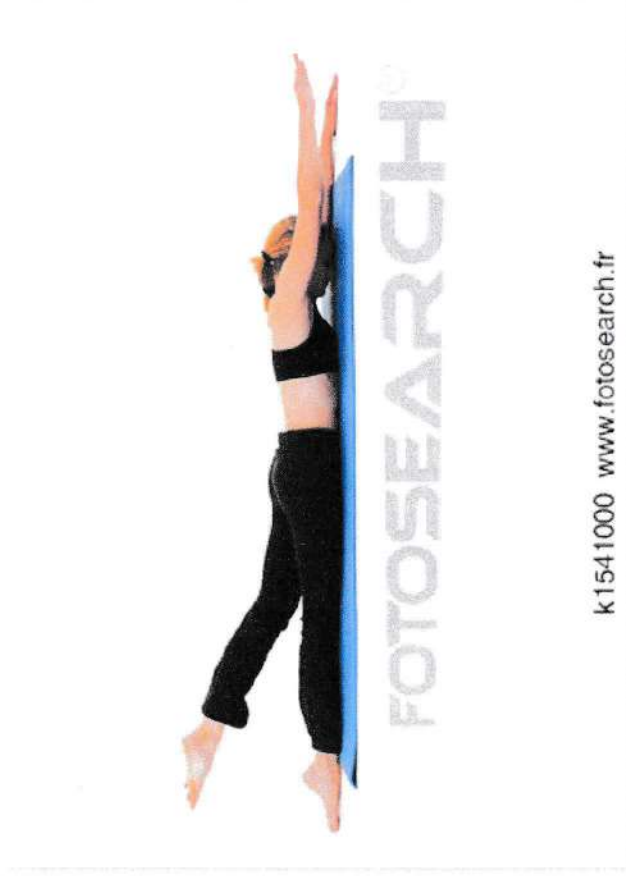


k15680698 www.fotosearch.fr

La nage

La position : à plat ventre sur le tapis, allongez les bras au dessus de la tête. Décollez ensuite un bras et la jambe opposée et alternez.

Les bienfaits : cette position permet de renforcer notamment le grand fessier.



Les cercles

La position : allongez-vous sur le tapis, genoux fléchis, pieds au sol et bras le long du corps.

Tendez une jambe vers le plafond ou faire l'exercice genoux légèrement pliés. Faites cinq cercles dans un sens puis dans l'autre en gardant les deux hanches au sol.

Les bienfaits : cet exercice fait travailler la stabilité du bassin et permet d'allonger les muscles de la jambe. Cela permet de renforcer les abdominaux profonds.

