

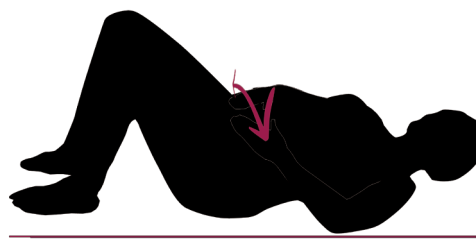
MÉTHODE PILATES

1. Initiation à la respiration costale



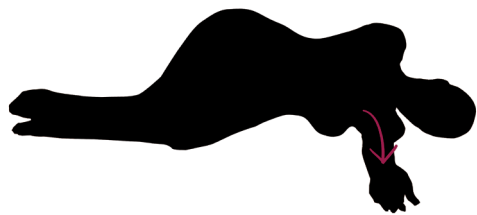
Initiation à la respiration costale. Couché sur le dos les jambes pliées, les mains posées sur les côtes. En cas problème aux genoux, vous pouvez poser les jambes sur une chaise. Inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche, sentir les côtes pousser sur les mains de façon identique.
Répétitions : 2x5

2. Initiation à la respiration ventrale



Idem exercice 1 mais les mains sur le ventre
Inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche, sentir le ventre pousser sur les mains.
Répétitions : 2x5

3. Télescope Arms



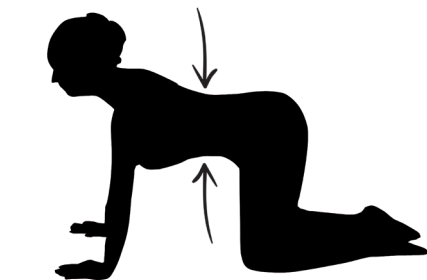
Couché sur le côté, les deux bras tendus devant la poitrine. Les deux jambes légèrement fléchies. Glissez le bras supérieur au dessus du bras inférieur. Effectuez une rotation du torse vers l'arrière en ouvrant le bras du dessus
Répétition : 5 X de chaque côté

4. Chat-Chameau départ



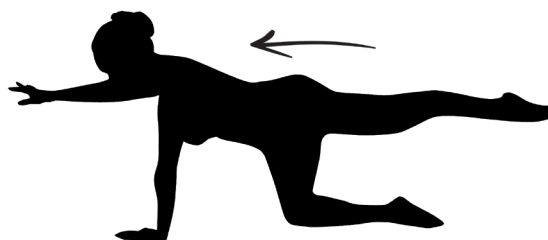
Position 4 Pattes Expirez, rentrez le ventre et Enroulez le dos vers le plafond.

4. bis Chat-Chameau position



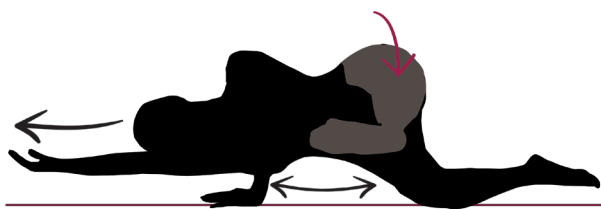
Assis par terre ou sur un tapis roulé ou sur une chaise (cela en fonction de la raideur des jambes), les épaules écartées, les bras devant le torse. Inspirez, rentrez le ventre et allongez les bras vers l'avant.
Expirez, revenez à la position Initiale. Vous pouvez modifier la respiration par rapport au sens de l'exercice.
Répétitions : 5X

5. One leg One arm



Position 4 Pattes
Tendre un bras et une jambe opposée
Répétitions : 5 x de chaque côté

6. Side leg Lifts Circle Kicks



Couché sur le côté, la tête posé sur bras inférieur. La jambe inférieure fléchie et la supérieure tendue. Un coussin peut être placé sous la tête en cas de problème d'épaule ou de nuque. Inspirez et lever la jambe supérieure vers le plafond. Maintenez les épaules et les hanches alignées. Expirez et abaissez la jambe supérieure sur l'inférieure.

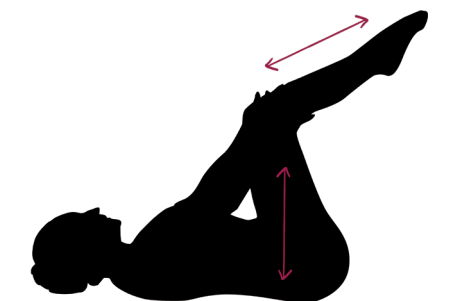
Répétitions : 8-10 X de chaque côté

8. Spine Stretch Forward



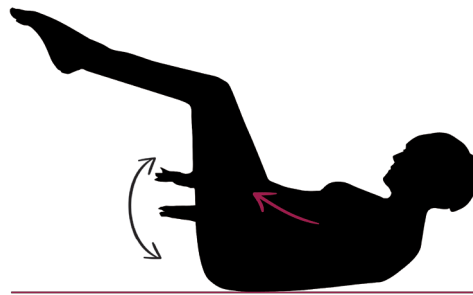
Assis par terre ou sur un tapis roulé ou sur une chaise (cela en fonction de la raideur des jambes), les épaules écartées, les bras devant le torse.

9. Single leg stretch



Assis sur le tapis, les deux genoux sur la poitrine. Placez la main intérieure sur le genou, la main extérieure sur la cheville et déroulez le dos en contrôlant et en allongeant la jambe libre.

7. Préparation au 100

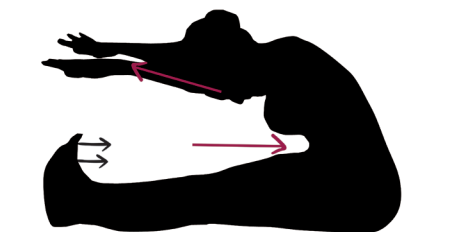


Couché sur le dos, les bras le long du corps, genoux pliés et serrés. Les pieds à plats au sol. En cas de problème aux genoux, posez les pieds sur. Inspirez en allongeant les bras vers le plafond. Expirez, abaissez les bras, enrroulez la tête et décollez le haut du corps du sol. Inspirez en effectuant des battements de bras sur 5 temps.

Expirez sur les 5 battements de bras suivants.

Répétitions : 8-10 X

8. bis Spine Stretch Forward en action

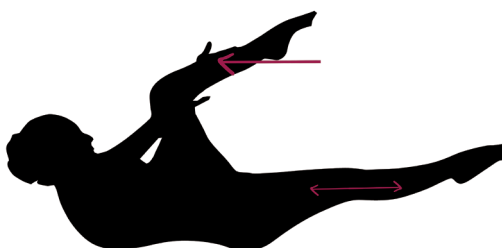


Inspirez, rentrez le ventre et allongez les bras vers l'avant. Expirez, revenez à la position initiale.

Vous pouvez modifier la respiration par rapport au sens de l'exercice.

Répétitions : 5X

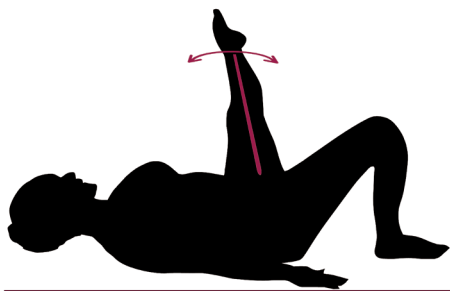
9. bis Single leg stretch 2



Maintenez la jambe tendue à une hauteur qui permette de maintenir le bas du dos au sol. Gardez la tête haute. Si problème de nuque garder la tête au sol. Expirez et relâchez la jambe pliée, allongez-la et amenez l'autre jambe pliée vers vous. Rentrez le ventre en pliant la jambe, gardez les coudes larges et le dos stable.

Répétitions : 8-10 X

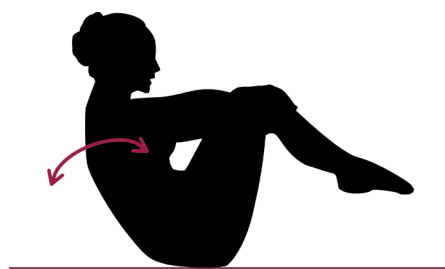
10. Single leg Circle



Couché sur le dos, les mains le long du corps, pliez une jambe et tendez-la vers le plafond. La pointe du pied tendu. Dessinez des cercles au dessus du corps. Inspirez en descendant le pied et expirez en remontant. Veuillez à garder le bassin stable durant tout l'exercice. Vous pouvez inverser le sens des cercles ainsi que le sens de la respiration.

Répétitions : 4-8 X dans chaque direction

11. Rolling like a ball départ



Assis, genoux pliés, les pieds au dessus du sol et les bras autour des tibias.

Cherchez la position d'équilibre. Rentrez le ventre, les épaules basses et les coudes larges. Regardez le haut de vos cuisses.

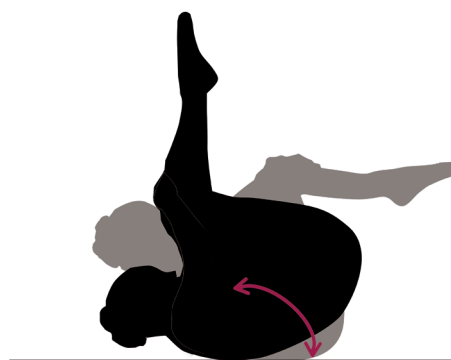
Cet exercice est déconseillé au personne souffrant d'ostéoporose

11. bis Rolling like a ball 1



Inspirez, rentrez le ventre pour rouler en arrière et arrêtez vous au sommet des omoplates.

11. ter Rolling like a ball 2



Assis sur les talons, les bras allongés devant soi.

Respirer calmement en rentrant le ventre et en sentant ses côtes s'élargir.

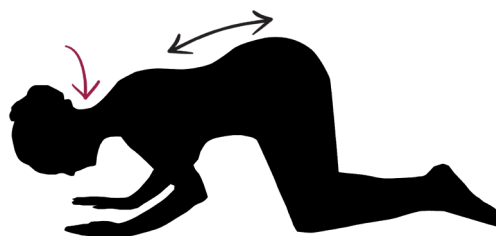
11. quatre Rolling like a ball retour



Expirez, rentrez le ventre pour remonter dans la position initiale.

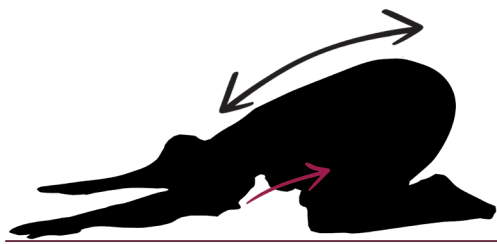
Répétitions : 6-8 X

12. Push-up



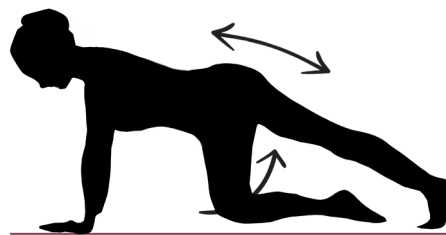
A 4 pattes, faites un pas en arrière avec un pied puis l'autre et tenir le corps comme une planche Pour les débutants, vous pouvez réaliser l'exercice les genoux au sol. Maintenez les omoplates larges. Inspirez et fléchissez les bras vers l'arrière pour amener la poitrine vers le sol ensuite expirez et poussez sur les bras pour remonter. Répétitions : 8-12 x

13. Enfant



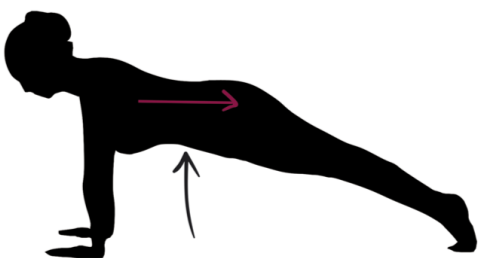
Assis sur les talons, les bras allongés devant soi.
Respirer calmement en rentrant le ventre et en sentant ses côtes s'élargir.

14. Gainage position de départ



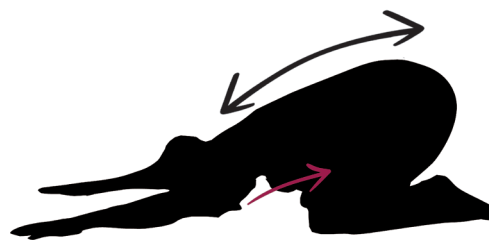
A 4 pattes, faites un pas en arrière avec un pied puis l'autre. L'appui des membres supérieur peut se faire sur les mains ou sur les coudes.

14. bis Gainage



Épaules vers l'arrière. Allonger la tête vers l'avant.
Répétitions : 4 x 5-6 secondes

15. Enfant



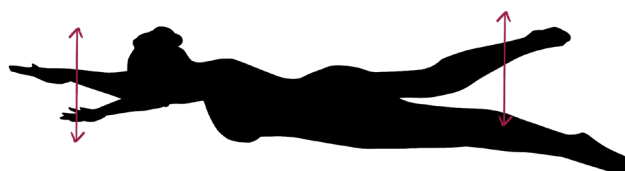
Assis sur les talons, les bras allongés devant soi.
Respirer calmement en rentrant le ventre et en sentant ses côtes s'élargir.

16. Swimming départ



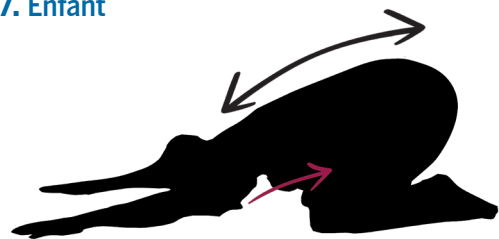
Couché sur le ventre, les bras tendus devant soi en « V » et les jambes tendues.

16. bis Swimming



Batte les bras et les jambes de façon alternées tel un nageur de crawl.
Inspirez sur 2 battements et expirez sur 2 battements.
Répétitions : 15-25 battements

17. Enfant



Assis sur les talons, les bras allongés devant soi.
Respirer calmement en rentrant le ventre et en sentant ses côtes s'élargir.