

# Exercices Pilates

Après quelques étirements et respirations latérales thoraciques voici 10 exercices à répéter 10 fois lentement en plaçant bien la respiration et la contraction du périnée ( aspirer bien le nombril vers le sol sans gonfler la cage thoracique). Penser à L'AUTO-GRANDISSEMENT !!!

## One leg stretch

-> Regard c'est le plafond, nuque allongé, épaules basse, engager périnée et transverse.

Inspiration sur une flexion,  
Expiration une flexion



### 1. Kick side gauche

-> Bras aligné au buste, oreilles dégagée, bassin neutre, transverse engagé. Élever les deux jambes, puis ouvrir jambe supérieure vers l'avant, jambe inférieure vers l'arrière.

Inspiration sur les stabilisations  
Expiration sur les mouvements



### 1. Swimming

-> Bassin neutre, le pubis s'imprime dans le sol, regard vers le sol, nuque allongée, épaules basses. Élever bras et jambe puis ajouter une élévation du bras et de la jambe opposés.

Inspiration sur la stabilisation, engagement du transverse

Expiration sur l'élévation.



### 1. Kick side droit

-> Bras aligné au buste, oreilles dégagée, bassin neutre, transverse engagé. Élever les deux jambes, puis ouvrir jambe supérieur vers l'avant, jambe inférieure vers l'arrière.

Inspiration sur les stabilisations

Expiration sur les mouvements.



### 1. Double leg stretch

-> Départ en chaise renversée. Relever le buste, regard vers le haut, menton loin de la poitrine, épaules basse. Transverse et périnée engagé, bassin neutre. Bars le long du corps, option + bras tendus aux oreilles.

Engagement abdominal important lors de l'extension des jambes.

Inspiration sur la stabilisation,

Expiration sur l'extension de jambes

Inspiration sur la stabilisation, le maintient

Expiration sur le retour en chaise renversée.



### 1. Roll up

-> Assis jambes tendues ou fléchies. Dos droit nuque dégager. Enrouler la colonne vertébrale puis dérouler le plus lentement possible. Enrouler pour se redresser de la même manière dans un mouvement fluide.

Inspiration sur la stabilisation

Expiration sur le mouvement.



### 1. Shoulder bridge (each leg)

-> Sur le dos, jambes fléchies, talons proche des fessiers. Allonger une jambe sans la poser au sol. Enrouler vertèbre par vertèbre pour monter en pont sans que là jambe ne dépasse la parallèle à l'autre cuisse.

Inspiration sur les stabilisations

Expiration sur les mouvements.

*Pardon pour cet immonde montage*



### 1. Undred

-> Départ en chaise renversée. Bassin neutre, transverse et périnée engagés.

Relever le buste et c'est parti ! Option + jambes tendues. Garder un rythme respiratoire constant, accompagné de battements de bras tendus toniques.

5 battements par inspiration et 5 battements par expiration ce qui fait 10 battements par respiration complète.

Le hundred doit durer 10 respirations, ce qui fera donc un total de 100 battements.



### **1. Kick side + Droite et Gauche**

-> Sur le côté en planche latérale, coude sous l'épaule repousser le sol, Transverse et périnée engagés. Elever la jambe.  
Inspiration sur la stabilisation.  
Expiration sur les mouvements.



### **1. Planche**

-> Face au sol, coude sous les épaules, nuque allongée, bassin neutre, transverse et périnée engagé. Forcer l'aspiration du nombril vers la colonne vertébrale.  
Temps : de challenger mais pas moins de 45'  
Respiration naturelle.



J'espère que vous allez bien, Bon courage à tous  
Cindy

Avant-garde de Houilles  
8 rue de Metz 78800 Houilles  
<http://www.aghouilles.fr>