

ÉCHAUFFEMENT PILÂTES

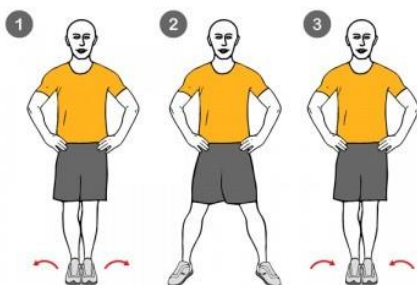
Objectif : échauffement général

Lever de genoux ou skipping



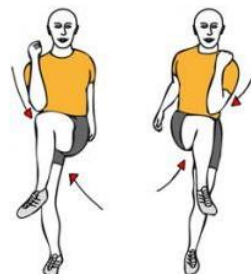
EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT - 30 à 60 sec.

« Mi » Jumping Jack



EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT - 30 à 60 sec.

Flexion de la hanche alternée vers le côté contraire



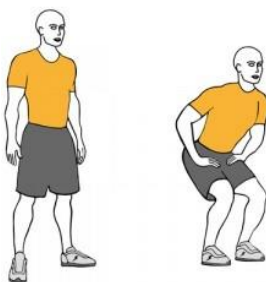
EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT - 30 à 60 sec.

Jumping Jack



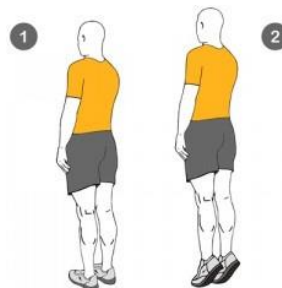
EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT - 30 à 60 sec

Position « mi-fléchie » de jambes avec les mains à la ceinture



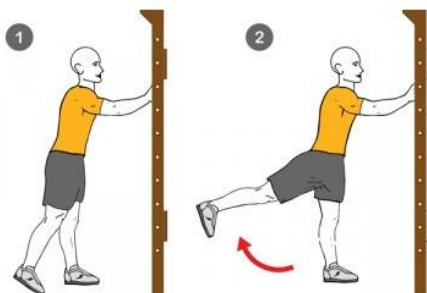
6 à 8 Répétitions

Lever des mollets



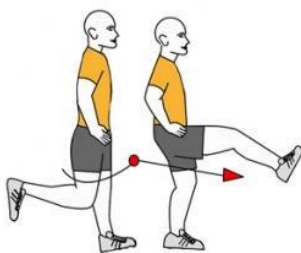
6 à 8 Répétitions

Extension du bassin debout avec la jambe étirée



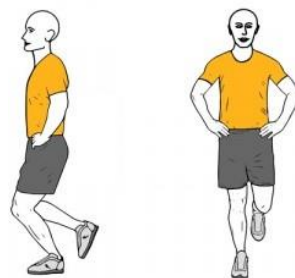
6 à 8 Répétitions
AVEC CHAQUE JAMBE

Extension et flexion du bassin, debout



6 à 8 Répétitions
AVEC CHAQUE JAMBE

Équilibre sur une jambe



20-30 secondes AVEC CHAQUE
JAMBE

Pilâtes Niveau Facile

Objectif : Maintenir une condition physique générale.

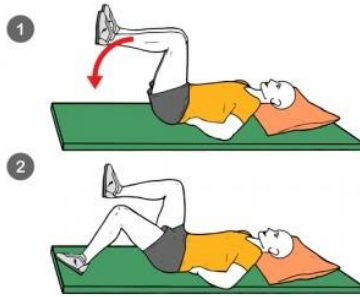
Exécution : de 6 à 8 répétitions-rythme lent-de 3 à 5 fois par semaine- SANS FORCER

Contraction abdominale profonde avec lever d'une jambe

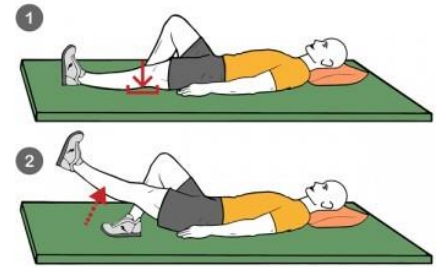


Une série de 6 à 8 répétitions avec une jambe et après avec l'autre

Descendre une jambe fléchie (90°) de façon alternée



Lever d'une jambe en extension



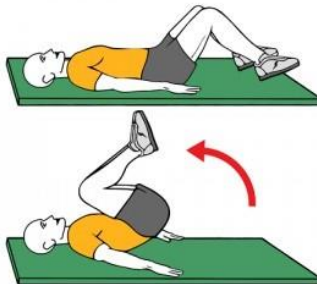
Une série de 6 à 8 répétitions avec une jambe et après avec l'autre

Légère rotation rétrécie en arrière, au sol



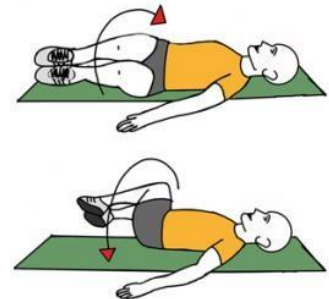
Maintenir le menton collé à la poitrine

Rétrécissement du bassin allongé au sol

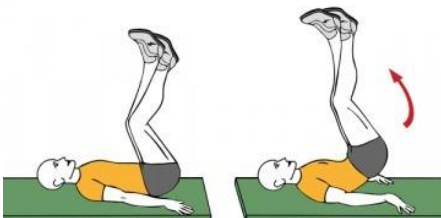


Vous pouvez étirez les bras au-dessus de la tête pour faciliter l'exercice

Rotation des hanches en maintenant le torse vers le ciel

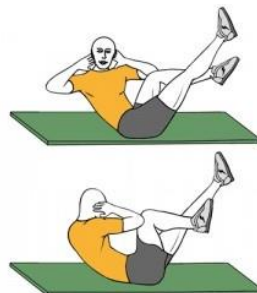


Lever du bassin en vertical

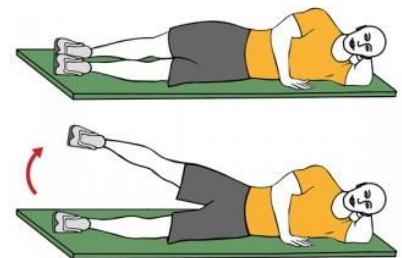


Vous pouvez étirez les bras au-dessus de la tête pour faciliter l'exercice

Torsion du tronc contre le genou fléchi du même côté.



Abduction d'une jambe appuyé.e au sol



Les exercices sur les côtés se feront tous sur le même côté d'abord et après, vous ferez les répétitions de l'autre côté.

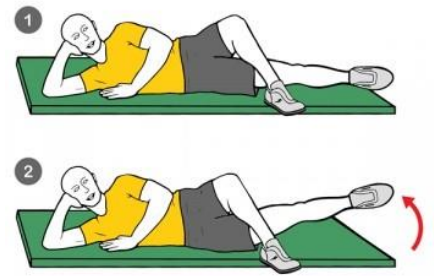
Flexion de genou appuyé.e au sol



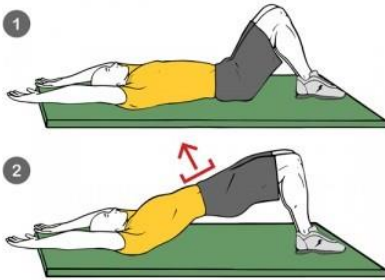
Flexion du tronc et des hanches et appui latéral



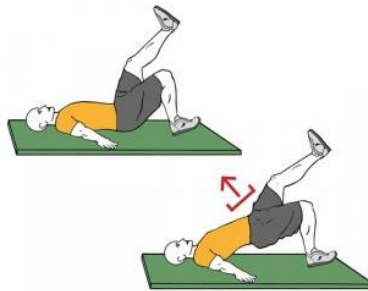
Adduction d'une jambe au sol



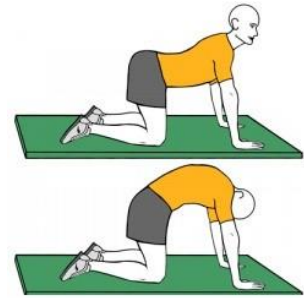
« Pont » d'épaules-bras arrière



« Pont » de fessiers avec lever d'une jambe

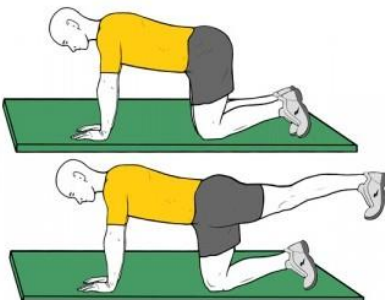


Étirement du chat



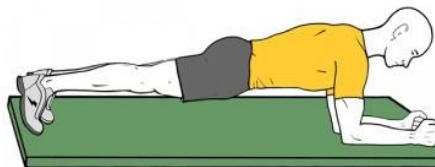
Une série de 6 à 8 répétitions avec une jambe et après avec l'autre

« Coups de pied » en douceur à quatre pattes avec jambe étirée



Étirez la jambe en la maintenant parallèle au sol. 6 à 8 répétitions avec une jambe et après, la même chose, avec l'autre

Planche avec l'appui des avant-bras



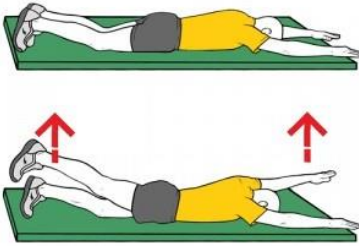
10-15 secondes. Une variante peut être avec l'appui des genoux

« Coups de pied » en douceur à quatre pattes



Le genou arrive à la hauteur du bassin
6 à 8 répétitions avec une jambe et après, la même chose, avec l'autre

Superman alterné



10-15 secondes. Vous pouvez mettre une serviette enroulée à la partie inférieure de l'abdomen

Lever alternée de bras et jambe, à genoux



Planche horizontale isométrique



10-15 secondes. Une variante peut être avec l'appui des genoux.

Équilibre « fessiers »



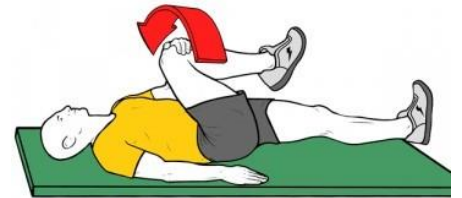
10-15 secondes. Une variante plus facile est de prendre les genoux avec les mains

Planche latérale avec l'appui de l'avant-bras



10-15 secondes.

Étirement du muscle pyramidal



30 secondes

Étirements adducteurs « décubitus couché »



30 secondes

Étirement des lombaires, à genoux



30 secondes

Étirement des pectoraux avec une « hyperextension » d'épaules



30 secondes