

Petite leçon de Pilates

5 respirations Pilates

- Consignes : Pieds 10h10 - nombril rentré et aspiré à env. 30 %, mains sur les côtes, épaules basses. Inspir par le nez et expir par la bouche pour engager le transverse.

Echauffement :

- Guerrier

- Consignes : pied droit devant, pied gauche perpendiculaire - la jambe droite est fléchie, la jambe gauche est tendue - les deux talons sont alignés - le genou de la jambe droite est au-dessus de la cheville - les bras tendus au niveau des épaules, mains tournées vers le sol, le regard tourné vers la main droite. Sur une inspir lever le bras gauche puis le droit, croiser les pouces, le regard vers le ciel. Inspiration suivante on pivote vers la jambe droite et le pied arrière suit le mouvement (fente). On allonge la colonne. Expir suivante on revient en guerrier (position de départ). Expir suivante on amène le coude droit sur la cuisse droite et allonge avec le bras gauche (1ère option - bras à la verticale on regarde son pouce ou alors on va plus loin en recouvrant son oreille gauche en regardant son pouce). Revient en guerrier sur une expir. Amène la main gauche à côté du pied droit et lève le bras droit (regarder le pouce droit) - Si on peut, tendre la jambe droite. Sur une expir revient en guerrier, inspir descend le bras gauche vers la jambe gauche et lève le bras droit au ciel, expir revient en guerrier. Tendre la jambe droite, avance les hanches vers la droite et triangle (attrape la cheville droite avec la main droite et lève le bras gauche et regard tourné vers le ciel, expir revient en guerrier. Même chose avec la jambe gauche devant.

- Enroulement et déroulement de la colonne vertébrale à faire 2 fois

- Inspiration avec ouverture des côtes et sur une expir enrouler la colonne vertèbre par vertèbre. Arrivé en bas, reprendre une inspir et sur l'expir suivante déroulement de la colonne vertébrale. **Attention : l'enroulement et le déroulement se fait toujours sur une expir et peut se faire sur plusieurs respirations si nécessaire.**

Après la deuxième fois, placer les bras sur le sol, avance et éléphant (étirement de la colonne vertébrale et de toute la chaîne postérieure). Sur l'inspir lève les talons et l'expir repose 5 x à la 6ème fois lève une jambe, fléchi et oriente le bassin vers l'extérieur (on essaie de tenir 15 sec) sur l'expir on ramène le genou face au tapis et le pied au sol) même chose avec l'autre jambe. 2 x de chaque côté.

Partie principale :

Hanches :

Sur les 4 appuis / consigne : poignets sous les coudes, ventre rentré, sans bouger le bassin, amène le genou droit vers le coude droit 8 x de chaque côté ensuite pose le pied droit bien à plat à côté de la main droite. Le poids du corps identique sur les deux mains. 8 x de chaque côté - version "spiderman" - amener un pied après l'autre à côté des mains avec les orteils crochetés.

Dos :

- Allongé sur le ventre / consigne : bras le long du corps, mains tournées vers le ciel, épaules loin des oreilles et fessiers relâchés. Le ventre toujours rentré (hé oui !!!!). Inspir lève le buste tout en relâchant au niveau des épaules, expir on repose le buste sur le tapis. 10 x
- Allongé sur le ventre / consigne : les bras allongés devant on lève les bras et les jambes (gainage) on reste 15 sec min.

- Allongé sur le ventre / consigne : les bras devant on lève les bras et jambes sur l'inspir et on ramène les bras le long du corps sur l'expir et revient les bras devant sur l'inspir et repose bras et jambes 8 x **Attention : les jambes sont toujours surélevées pendant l'exercice. bien rentrer le ventre pour protéger les lombaires.**
- "Le chat" - Sur les 4 appuis, Enroulement du dos au départ du bas du dos sur l'expir. A l'inspir, creuse le bas du dos et ouvre les côtes en redressant la tête 8 x ____

Fessiers et ischios-jambiers et grand droit: - A faire très lentement.

- "levé de bassin" / consigne : Allongé sur le dos, pieds largeur de hanches, bassin vers l'avant (les lombaires sur le tapis) - bras le long du corps. Sur l'inspir amener les bras vers l'arrière de la tête tout en levant le bassin, sur l'expir dérouler le haut du dos en premier (vertèbre par vertèbre) et lever le buste pour engager le grand droit - allonger les bras le long du corps tout en gardant les épaules loin des oreilles. 10 x
- "levé de bassin" / consigne : Allongé sur le dos les bras le long du corps. les pieds et genoux serrés (émettre une pression constante). inspir on lève le bassin à l'expir on déroule très lentement vertèbre par vertèbre. 10 x
- "levé de bassin" sur une jambe -les genoux doivent être joints, pieds pointes. Même consigne que pour les autres levés de bassin 10 x chaque jambe

Abdos sans risque) :

- Allongé sur le dos /consigne : jambes fléchies avec un angle à 90 degrés, bassin vers l'avant les bras derrière la tête. sur l'expir lève le buste, ramène les bras le long du corps et allonge les bras toujours en gardant les épaules vers l'arrière. 20 x
- Même exercice mais en travaillant les obliques : lève le buste et va sur chaque côté sur l'expir 20 x de chaque côté
- Alternier les deux - lève le buste va à droite, repose le buste va au centre, repose le buste et va à gauche tout ceci 20 x

Attention : tout ceci en gardant les jambes fléchies à 90 degrés pour bien travailler les abdos du bas. si vous sentez que vous creusez le bas du dos en ramenant les bras vers l'arrière, amenez-les vers les côtés.

Gainage :

Sur les avants bras / consigne : les coudes sont placés sous les épaules, le ventre rentré, les fessiers contractés. Rester min. 40 sec.

Attention : si vous sentez que vous creusez le bas du dos, ramenez un genou après l'autre au sol et revenez en position de l'enfant (assis sur les talons et bras devant)

Même consigne pour le gainage sur les côtés.- chaque côté 40 sec. Option passe l'aiguille sur l'expire (amène le bras extérieur vers le flanc surélevé).

Etirements :

- "la porte" - Consigne : sur les genoux, la hanche se trouve juste au-dessus du genou - bien alignée - jambe droite tendue sur le côté et les bras dirigés vers le ciel et mains jointes, pied flex et on se retourne vers la jambe droite sur l'expir et attrape les orteils - reste 10 sec min. revient ensuite sur une inspir en "porte" - ramène les orteils au sol et ensuite les deux genoux l'un à côté de l'autre. Même chose avec la jambe gauche.
- "Eléphant" - Consigne : amène un genou vers le sol alternativement tout en gardant les orteils plaqués au sol 10 x chaque côté.
- Ramener les mains vers les orteils et tendre les jambes - reste. fléchir les jambes et dérouler le dos vertèbre par vertèbre.
- tire la corde et allonge la colonne tout en amenant les bras sur les côtés.