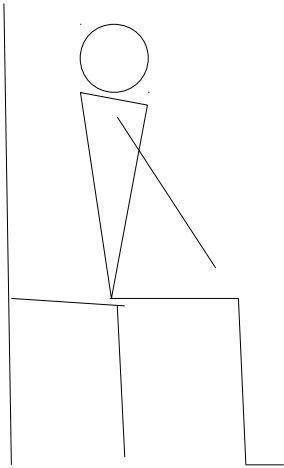
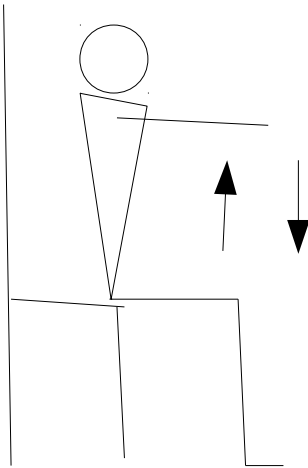


# PILATES AVEC CHAISE



Placement  
Engagement  
Respiration

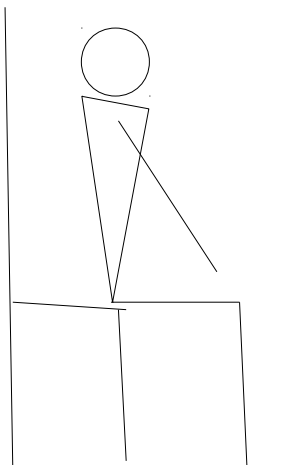


Élévations bras  
Monter à l'**expiration**  
Descendre à l'**inspiration**

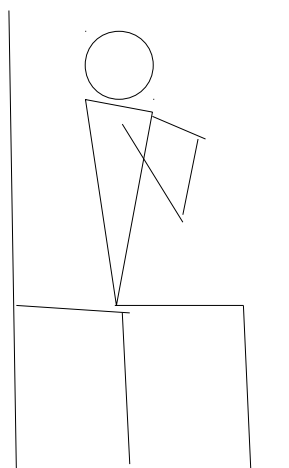
10 répétitions

Cercles des bras  
Monter à l'**inspiration**  
Cercle côté à l'**expiration**

10 répétitions

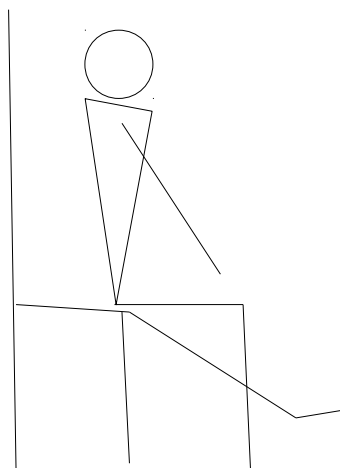


Décoller le pied droit du sol à l'**expiration** et maintenir.  
Rester les cycles respiratoires.  
Idem à gauche



Spine twist = rotation de la taille  
**Expiration** à aller  
**Inspirer** au retour  
Côté droit puis gauche

10 répétitions max



Extension et flexion de la jambe vers  
l'avant,  
**Expiration** pendant l'extension  
**Inspiration** pendant la flexion

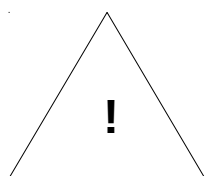
10 répétitions à droite puis à gauche

## **RAPPEL**

A l'**expiration** engager le périnée/muscles profonds (Braguette de pantalon )

Placer la respiration thoracique →INSPIRATION (côtes s'écartent)  
→EXPIRATION (côtes se rapprochent)  
**(image de l'accordéon)**

Pour tous les exercices



A votre posture  
A garder l'engagement  
A contrôler vos mouvements