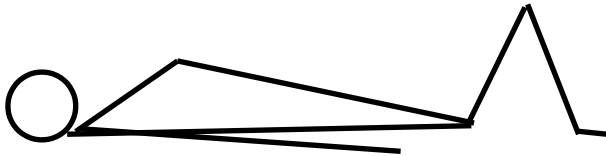


PILATES

CONSIGNES DE PLACEMENT



Pieds à plat, parallèles (pieds encrés dans le sol)

Chevilles, Genoux largeur bassin

Placement du bassin , nuque (monter la technique)

Auto grandissement colonne

Épaules éloignées des oreilles

Omoplates dans le tapis

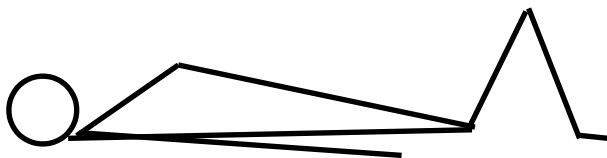
Bras le longs du corps, paumes de mains vers le sol

ADAPTATION :

Serviette ou petit coussin sous la tête

Si problème de bascule bassin, rapprocher les talons vers les fessiers

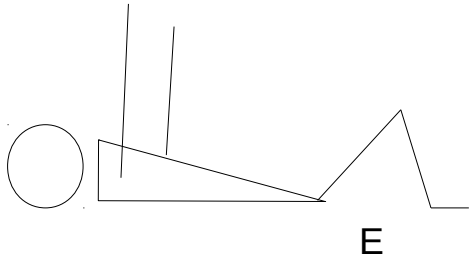
ENGAGEMENT/RESPIRATION



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)

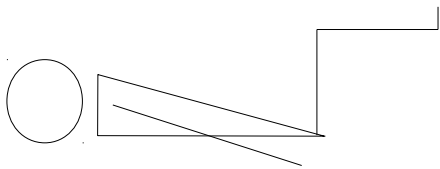
Faire quelques respiration puis relâcher



Ajouter des mouvements des bras
en faisant des cercles

5 à 8 cercles dans un sens puis dans l'autre

CHAISE RENVERSÉE

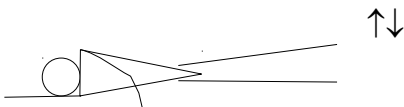


A l'**expiration** placer la chaise
ATTENTION 1 jambe après l'autre

5 à 6 respirations

Possible de rajouter des battements bras
ATTENTION les bras levés hauteur de hanche

POSITION DE LA POUTRE



Alignement

→pieds/chevilles/hanches/épaules/tête jusqu'au
doigts

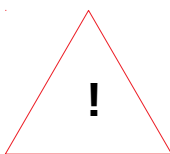
Faire les battements (monter tout en allongeant
la jambe)

Expiration à la montée

Inspiration à la descente

10 répétitions à droite et à gauche

Pour tous les exercices



A votre posture

A garder l'engagement

A contrôler vos mouvements