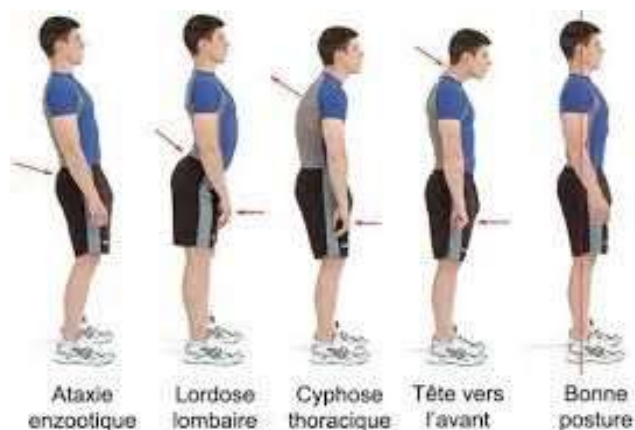


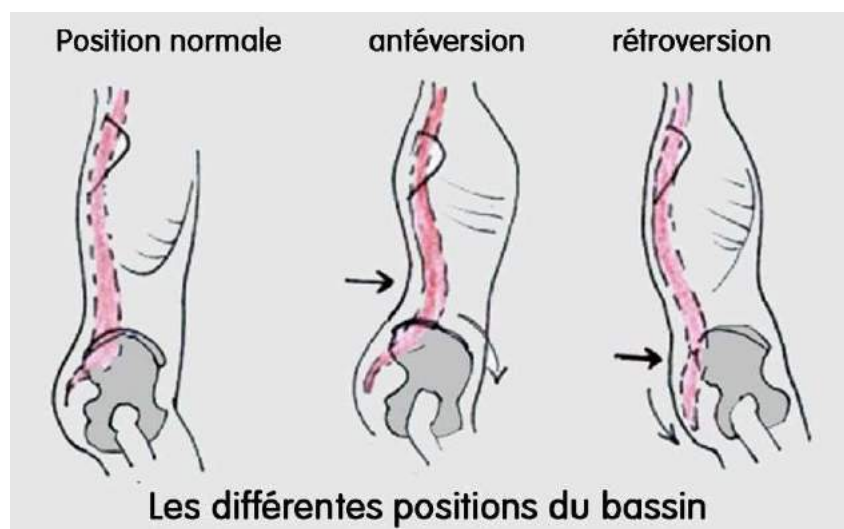
ROUTINE PILATES N°3

L'ALIGNEMENT NEUTRE



Restez pieds nus ou en chaussettes pour faire les exercices de Pilates. Commencez debout en répartissant bien votre poids de corps sur les pieds, de façon à être enraciné et stable. Tirez le sommet de la tête vers le plafond pour vous auto-grandir, menton légèrement rentré.

Avec les genoux déverrouillés, vous basculez votre bassin lentement d'avant en arrière, en conscience, puis vous le stabilisez en position neutre = avec votre courbure lombaire naturelle et confortable.



N'oubliez pas d'abaisser le sternum pour bien aligner votre cage thoracique avec votre bassin. Enfin tenez vos épaules loin de vos oreilles pour sentir votre nuque longue. (Voir la « Bonne Posture » de l'image en haut de page).

1- EQUILIBRES DEBOUT

Maintenant votre travail va consister à bouger tout en gardant cette posture neutre. Vous allez d'abord le faire avec un travail d'équilibre :



Exercice 1



Exercice 2

Exercice 1 : Levez 1 genou en soufflant et en engageant le centre, inspirez en reposant le pied puis alternez. (4 à 5 répétitions de chaque côté)

Exercice 2 : Expirez en plongeant en avant et en levant une jambe derrière. Puis revenir à l'inspiration au point de départ et refaire avec l'autre jambe (4 à 5 répétitions de chaque côté).

Pour ces 2 exercices vous devez engager votre centre et votre dos en profondeur pour bien tenir votre bassin, votre cage thoracique et vos épaules loin des oreilles.

2- A 4 PATTES

Le placement change mais n'oubliez pas votre posture neutre.

Sur cet exercice à 4 pattes, allongez bras et jambe opposée à l'inspiration puis expirez et repliez le bras et la jambe en gardant l'équilibre. Même côté pour 5 à 10 répétitions + de l'autre côté.



3- SUR LE DOS



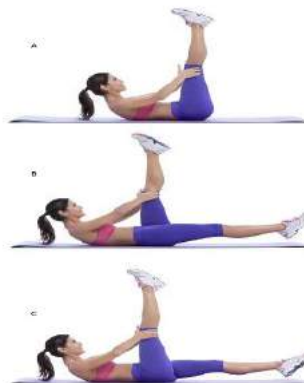
Rappel du neutre en position allongée

En chaise renversée : Allongez bras droit et jambe droite en expirant fort (centre engagé) et pendant ce temps faites contre résistance avec votre main gauche contre le genou gauche. Placez de longues expirations pour bien ressentir l'engagement du plancher pelvien et du transverse. Changez de côté à chaque fois. (10 répétitions)



Ciseaux 10 répétitions

Bien engager votre centre avant de décoller le buste (en restant auto-grand). Respirez régulièrement dans votre cage thoracique et faites des battements de jambes grands et rapides. Idéalement les jambes sont bien tendues et les pieds pointés. A part vos jambes rien ne bouge. Restez engagé, au neutre et stable.



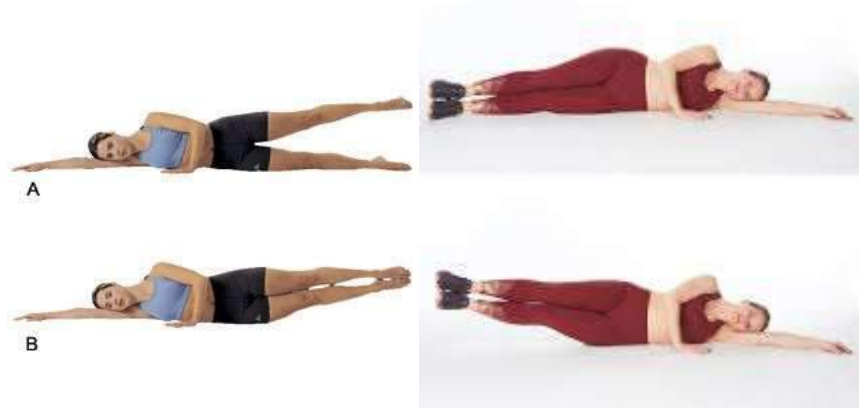
Essuie-glace (10 répétitions)

De la posture de chaise renversée, expirez en laissant vos jambes descendre sur un côté, inspirez sur le retour et alternez les 2 côtés. A la descente vos 2 genoux doivent rester bien alignés l'un au-dessus de l'autre et vos épaules dans le sol. Pour cela il faut expirer fort en engageant votre centre et limitez l'appui des mains dans le sol.



4- SUR LE CÔTE

Side kicks : 10 répétitions chaque exercice, chaque côté



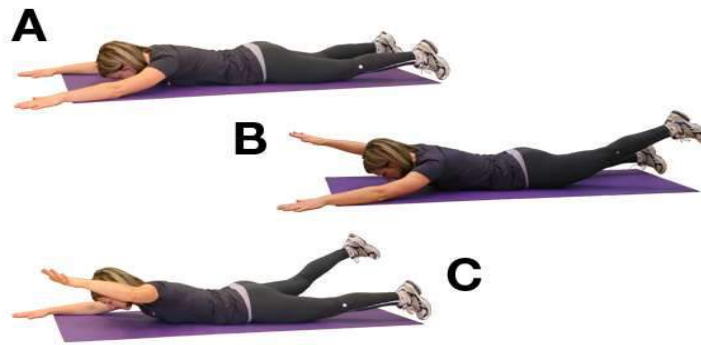
Exercice 1

Exercice 2

Exercice 1 : Bien aligné de profil, tenez la jambe de dessus levée et faites des battements de jambes avec celle de dessous. Centre bien engagé, vous devez tenir l'équilibre sur la hanche et bien rester en posture neutre. Dans l'idéal vous ne devez pas vous aider avec la main devant (Placez la plutôt sur votre cuisse)

Exercice 2 : soulevez les 2 jambes serrées, en expirant, centre engagé.

5- A PLAT VENTRE



Expirez en décollant buste + bras et jambe opposée. Inspirez en reposant. Expirez = idem de l'autre côté. Au bout de 8 à 10 répétitions : gardez le buste, bras et jambes décollés pour faire des battements de bras et jambes en restant stable, au neutre, grandi. Tenez pendant 5 à 10 respirations thoraciques.

6- ASSIS

Obliques roll back

Soufflez en twistant vers l'arrière, inspirez en recentrant



L'Otarie

Inspirez : 3 claps avec vos pieds avant de rouler derrière +

Expirez : centre engagé, roulez lentement en arrière en faisant à nouveau 3 claps avec vos pieds.



Spine stretch forward

Si vous avez besoin, pliez vos genoux pour pouvoir bien redresser votre dos.
Inspire : grandis-toi, placement neutre.

Longue expire : Commence par serrer le périnée (L'ascenseur remonte dans le bassin), puis serre le transverse (Le ventre se creuse). Maintiens le centre engagé pour soutenir et allonger le bas du dos et arrondis juste le haut du dos (A partir de la brassière, du soutien-gorge)



La scie : Combinaison de Spine twist + Spine stretch forward



Pour bien exécuter ce dernier exercice, je vous propose le tuto ci-dessous
En anglais mais facile à comprendre et très bien expliqué

<https://www.youtube.com/watch?v=SbtanR13Xo>