

HUNDRED

Renforcement Chaine antérieure

6 Options

Ilio-psoas, droit fémoral, sartorius, abdos



Option 1:
Une jambe en chaise renversée, 5 cycles respiratoires/jambe.



Option 2:
2 jambes en chaise renversée, 5 à 10 cycles respiratoires.



Option 3:
2 jambes en chaise renversée, 5 à 10 cycles respiratoires avec 5 battements de bras inspire et 5 battements expire.



Option 4:
Une jambe en chaise renversée, l'autre en extension diagonale, 5 cycles respiratoires/jambe.



Option 5:
Une jambe en chaise renversée, l'autre en extension diagonale, 5 cycles respiratoires/jambe + battements.



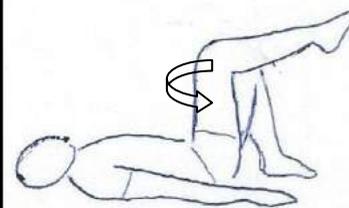
Option 6:
2 jambes en chaise renversée, 5 à 10 cycles respiratoires + battements.

ONE LEG CIRCLE

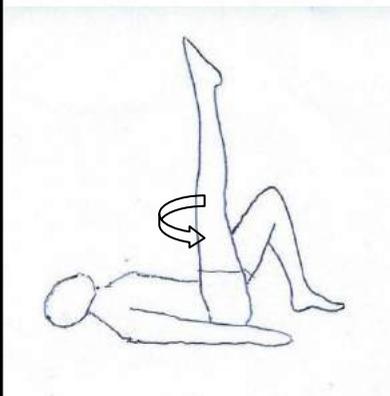
Mobilisation Hanche – Stabilisation Bassin

2 Options

Ilio-Psoas, droit fémoral, sartorius, tenseur fascia lata, adducteurs



Option 1:
Une jambe en chaise renversée, 5 cycles respiratoires/jambe avec 1/2 cercles *intérieurs à l'inspiration et 1/2 cercles extérieurs à l'expiration.



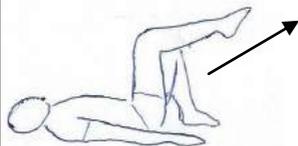
Option 2:
Une jambe en chaise renversée, l'autre en extension verticale, 5 cycles respiratoires/jambe avec 1/2 cercles intérieurs à l'inspiration et 1/2 cercles extérieurs à l'expiration.

SINGLE LEG STRETCH

Renforcement de la chaîne antérieure

4 Options

Fléchisseurs de la hanche, quadriceps



Option 1:
Une jambe en chaise renversée, extension d'une jambe à l'expiration, 5 cycles respiratoires/jambe.



Option 2:
2 jambes en chaise renversée, extension d'une jambe à l'expiration, 5 à 10 cycles respiratoires/jambe en alternant.



Option 3:
2 jambes en chaise renversée, extension d'une jambe en plaçant les mains à l'opposé, en alternant inspiration-expiration, avec l'extension-flexion, 5 à 10 cycles respiratoires.



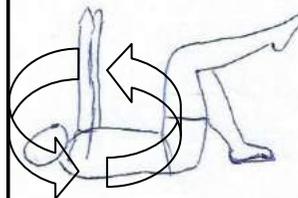
Option 4:
Accélération.
2 jambes en chaise renversée, extension d'une jambe en plaçant les mains à l'opposé, en alternant inspiration-expiration avec l'extension-flexion des 2 jambe 5 à 10 cycles respiratoires.

DOUBLE LEG STRETCH

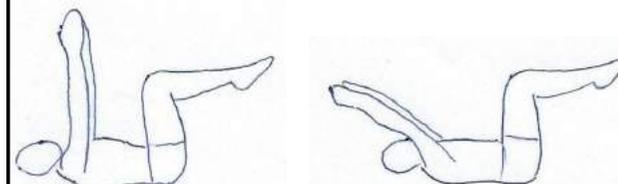
Renforcement

3 Options

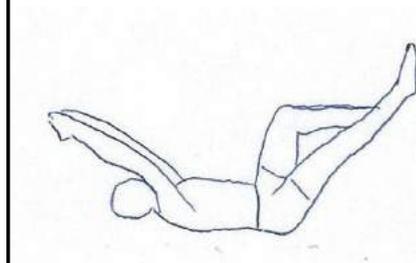
Fléchisseurs de la hanche, deltoïde ant, latéral et postérieur, quadriceps



Option 1:
Une jambe en chaise renversée, cercle des bras, expire à l'ouverture, inspire au retour, 5 à 10 cycles respiratoires.



Option 2:
2 jambes en chaise renversée, cercle des bras, expire à l'ouverture, inspire au retour, 5 cycles respiratoires.



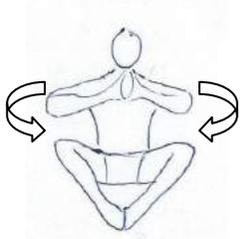
Option 3:
2 jambes en chaise renversée, cercle des bras, expire à l'ouverture, inspire au retour, avec extension d'une jambe, 5 cycles respiratoires/jambe.

SPINE TWIST

Mobilisation de la colonne thoracique-renforcement chaine latérale

4 Options

Obliques, spinaux

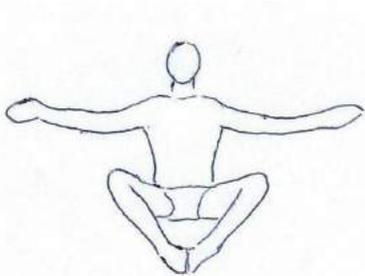


Option 1:
Doigts en prière.
Assis sur les ischions, colonne en neutre,
exécuter une rotation du buste, comme un
ventilateur, rotation externe sur
l'expiration, et retour face à
l'inspiration, 5 à 10 répétitions.

Option 2:
Bras en cosaque.



Option 2:
Mains sur les épaules.



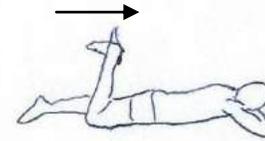
Option 2:
Bras tendus hauteur d'épaules.

SINGLE LEG KICK

Renforcement de la chaine postérieure

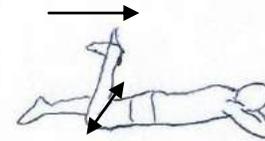
3 Options

Grand fessier, ischios



Option 1:
A plat ventre colonne neutre, front sur les
mains coudes écartés, bassin stable,
décoller légèrement le genou et fléchir
en contractant volontairement fessier et
ischios en effectuant deux battements
pied flex à l'expire, revenir à l'inspire.

Option 2:
A plat ventre colonne neutre, front sur les
mains coudes écartés, bassin stable,
*décoller légèrement le genou et fléchir
en contractant volontairement fessier et
ischios en effectuant deux battements
pied pointe tendue puis flex à l'expire,
revenir à l'inspire.



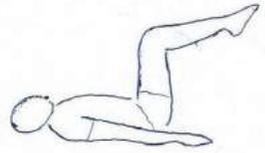
Option 2:
A plat ventre colonne neutre, front sur les
mains coudes écartés, bassin stable,
*décoller légèrement le genou et fléchir
en contractant volontairement fessier et
ischios en effectuant deux battements
pied pointe tendue puis flex à l'expire
tout en maintenant les jambes serrées,
revenir à l'inspire.

SCISSORS

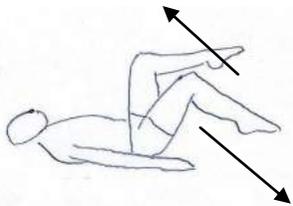
Renforcement de la chaîne antérieure

3 Options

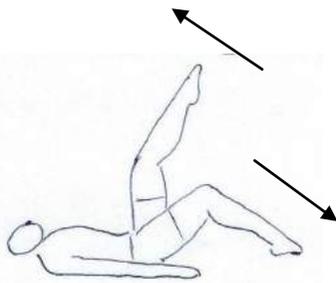
Fléchisseurs de la hanche



Option 1:
2 jambes en chaise renversée, abaissement d'une jambe à l'expiration, retour à l'inspiration, en ciseaux alternés, 5 cycles respiratoires/jambe.



Option 2:
2 jambes en chaise renversée, abaissement d'une jambe sur l'autre à l'expiration, en ciseaux alternés, 5 cycles respiratoires/jambe.



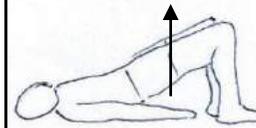
Option 3:
2 jambes en chaise renversée, abaissement d'une jambe sur l'autre à l'expiration, en ciseaux alternés, avec angle des genoux plus ouvert, 5 cycles respiratoires/jambe.

SHOULDER BRIDGE

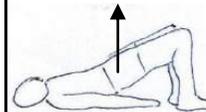
Mobilisation de la colonne renforcement chaîne postérieure

3 Options

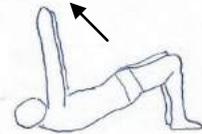
Grand fessier, ischios, abdos, adducteurs



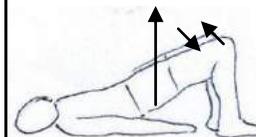
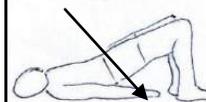
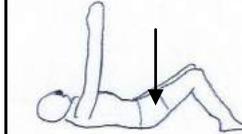
Option 1:
Pieds à terre, imprimer les lombaires et décoller le bassin jusqu'à alignement de la colonne sur l'expiration, stabilisation en position haute inspiration, déroulé de colonne expiration, 5 à 10 répétitions.



Option 2:
Pieds à terre, imprimer les lombaires et décoller le bassin jusqu'à alignement de la colonne sur l'expiration, stabilisation en position haute avec élévation des bras à la verticale inspiration, déroulé de colonne expiration, descente des bras inspiration, 5 à 10 répétitions.



Option 3:
Pieds à terre, jambes serrées imprimer les lombaires et décoller le bassin jusqu'à alignement de la colonne sur l'expiration, stabilisation en position haute inspiration, déroulé de colonne expiration, 5 à 10 répétitions.

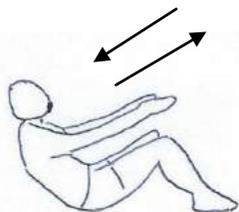


ROLL UP

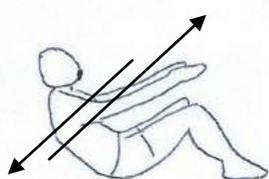
Renforcement de la chaîne antérieure-mobilisation colonne

3 Options

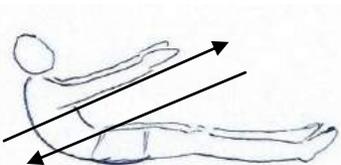
Abdos, fléchisseurs de la hanche, spinaux



Option 1:
Départ assis sur les ischions, bras tendus devant, bascule du bassin et fléchissement de la colonne en C, sans poser les lombaires sur l'expiration, stabilisation inspiration, remontée en gardant le C, sur l'expiration, puis extension du buste sur l'inspiration, 5 à 10 répétitions.



Option 2:
Départ assis sur les ischions, bras tendus devant, bascule du bassin et fléchissement de la colonne en C, déposer la colonne sur l'expiration, stabilisation élévation des bras à côté des joues sur l'inspiration, remontée en gardant le C, sur l'expiration, puis extension du buste sur l'inspiration, 5 à 10 répétitions.



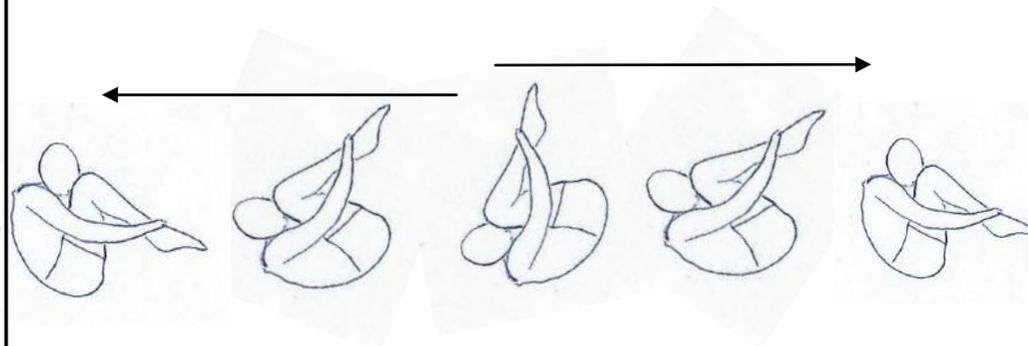
Option 3:
Départ assis sur les ischions, jambes tendues, bras tendus devant, bascule du bassin et fléchissement de la colonne en C, déposer la colonne sur l'expiration, stabilisation élévation des bras à côté des joues sur l'inspiration, remontée en gardant le C, sur l'expiration, puis extension du buste sur l'inspiration, 5 à 10 répétitions.

ROLLING LIKE A BALL

Mobilisation de la colonne-renforcement abdominal

1 Option

Abdominaux, ilio-psoas



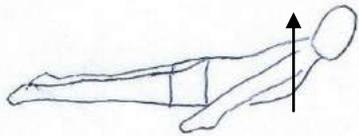
Option 1:
Assis sur l'arrière des ischions en équilibre fessier, regard nombril, rouler vers l'arrière sans toucher la tête au sol en conservant les angles de départ sur l'inspiration, revenir en équilibre fessier sur l'expiration.

SWAN DIVE

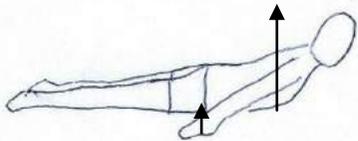
Mobilisation de la colonne thoracique-renfo chaine postérieure

5 Options

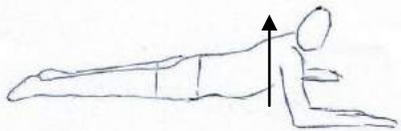
Spinaux, grand dorsal, fixateurs scapula, deltoïdes



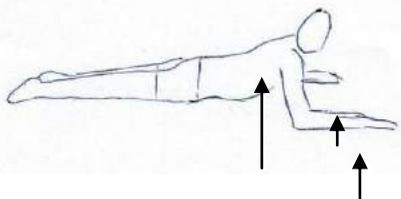
Option 1:
A plat ventre, colonne en neutre, décoller le haut du buste sans contracter les fessiers, mains au sol sur l'expiration, revenir à l'inspiration, 5 à 10 répétitions.



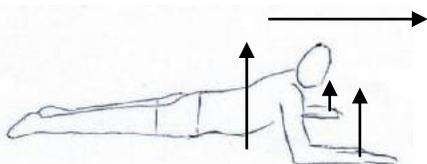
Option 2:
A plat ventre, colonne en neutre, décoller le haut du buste sans contracter les fessiers, mains décollées du sol sur l'expiration, revenir à l'inspiration, 5 à 10 répétitions.



Option 3:
A plat ventre, colonne en neutre, décoller le haut du buste sans contracter les fessiers, bras en chandeliers mains au sol sur l'expiration, revenir à l'inspiration, 5 à 10 répétitions.



Option 4:
A plat ventre, colonne en neutre, décoller le haut du buste sans contracter les fessiers, bras en chandeliers décollés du sol sur l'expiration, revenir à l'inspiration, 5 à 10 répétitions.



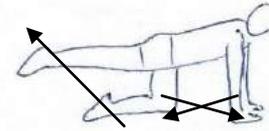
Option 5:
Bras en chandeliers décollés du sol, décoller sur l'inspiration extension des bras devant sur l'expiration, revenir à l'inspiration, reposer à l'expiration, 5 à 10 répétitions.

SWIMMING

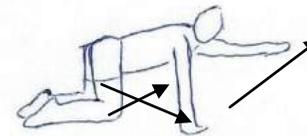
Renforcement de la chaine postérieure

3 Options + 3 Options

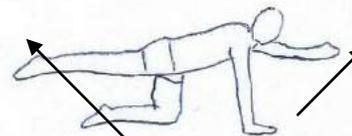
Grand fessier, ischios, deltoïde antérieur



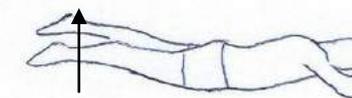
Option 1:
A quatre pattes, bassin stable en neutre, extension d'une jambe sur l'expiration, retour à l'inspiration, 5 répétitions/jambe en alternant.



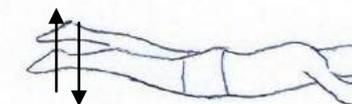
Option 2:
A quatre pattes, bassin stable en neutre, extension d'un bras sur l'expiration, retour à l'inspiration, 5 répétitions/bras en alternant.



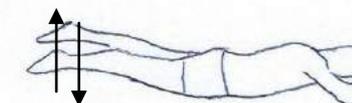
Option 3:
A quatre pattes, bassin stable en neutre, extension d'un bras et jambe opposés sur l'expiration, retour à l'inspiration, 5 répétitions/jambe bras en alternant.



Option 1:
A plat ventre, bassin stable en neutre, décoller une jambe sur l'expiration, retour à l'inspiration, 5 répétitions/jambe en alternant.



Option 2:
Décoller simultanément les jambes sans les poser au sol en alternant expiration et inspiration sur les battements, 5 à 10 répétitions.



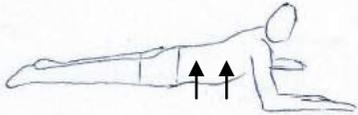
Option 2:
Décoller simultanément les jambes sans les poser au sol en effectuant 2 battements par inspiration et 2 par expiration, 5 à 10 répétitions.

LEG PULL PRONE

Renforcement de la chaîne antérieure

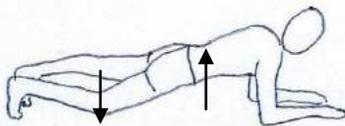
3 Options

Spinaux, abdos, fixateurs de la scapula, deltoïde ant, grand pectoral



Option 1:
A plat ventre, colonne neutre, coudes sous les épaules (sphinx), buste et cuisses décollés du sol, effectuer 5 à 10 cycles respiratoires.

Option 2:
A plat ventre, colonne neutre, coudes sous les épaules (sphinx), buste et cuisses décollés du sol en appuis sur les orteils, corps en ligne droite, effectuer 5 à 10 cycles respiratoires.



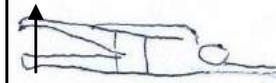
Option 3:
A plat ventre, colonne neutre, coudes sous les épaules (sphinx), buste et cuisses décollés du sol en appuis sur les orteils, corps en ligne droite, effectuer une flexion de genoux sur l'expiration, revenir en extension à l'inspiration, 3 à 4 répétitions/jambe.

SIDE KICK

Renforcement de la chaîne latérale-Travail de l'équilibre

7 Options

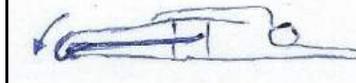
Petit moyen fessier, tenseur du fascia lata, adducteurs



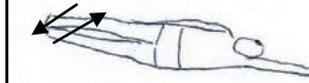
Option 1:
Allongé côté, colonne neutre, maintenir l'équilibre en cherchant l'allongement. 5 à 10 cycles respiratoires.



Option 2:
Elever la jambe de ciel en cherchant l'allongement sur l'expiration, abaisser le jambe à l'inspiration.



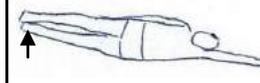
Option 3:
Lever la jambe de ciel et effectuer des petits cercles vers l'avant sur l'inspiration, vers l'arrière sur l'expiration.



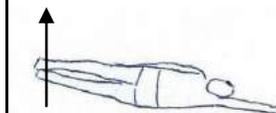
Option 4:
Lever la jambe de ciel et effectuer des petits ponts vers l'avant et le sol sur l'expire retour inspire, vers l'arrière et le sol sur l'expiration retour sur l'inspire.



Option 5:
Lever les 2 jambes et effectuer des ciseaux en ouverture sur l'expiration retour serré sur l'inspire.



Option 6:
Lever la jambe de ciel sur l'expire, bloquer inspire, puis lever la jambe de terre expiration, retour des 2 serrées sur l'inspire.



Option 7:
Lever les 2 jambes sur l'expire, , retour des 2 serrées sur l'inspire.

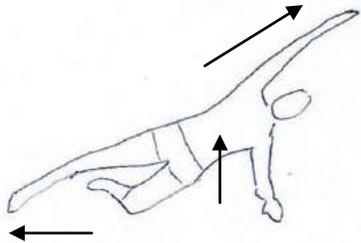
SIDE BEND

Renforcement de la chaîne latérale

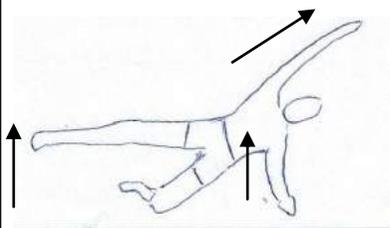
3 Options

Obliques, petit moyen fessier, grand dorsal, deltoïde latéral

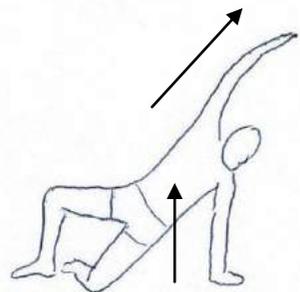
Option 1:
Sur le côté genoux fléchis, lever le bassin et le bras de ciel au dessus de l'oreille à l'expire, redescendre effleurer le sol à l'inspire.



Option 2:
Sur le côté genoux fléchis, lever le bassin et le bras de ciel au dessus de l'oreille en faisant une extension de la jambe de ciel à l'expire, redescendre effleurer le sol à l'inspire.



Option 2:
Variation.
Sur le côté genoux fléchis, lever le bassin et le bras de ciel au dessus de l'oreille en faisant une extension décollée du sol de la jambe de ciel à l'expire, redescendre effleurer le sol à l'inspire.



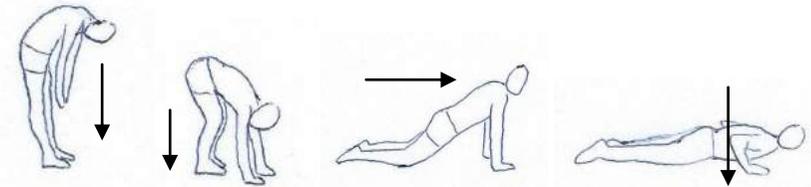
Option 3:
Elévation du bassin, une main au sol en grenouille jusqu'à alignement des hanches avec élévation du bras de ciel à l'oreille à l'expire, regard au sol, redescendre effleurer le sol à l'inspire.

PUSH UP

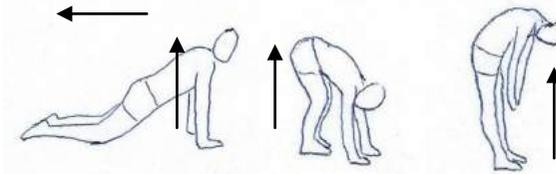
Renforcement de la chaîne antérieure-Mobilisation colonne

2 Options

Grand pectoral, triceps, deltoïde ant, fixateur scapula, spinaux



Option 1:
Debout colonne neutre, enrôler le colonne expire, marcher en avançant sur les mains (sous la ligne des épaules) et poser les genoux inspire, stabiliser (référentiels) expire, flexion des bras inspire.



Option 1 suite:
Extension des bras expire, marcher en reculant avec les mains relever les genoux inspire, dérouler la colonne et revenir debout expire.

Option 2:
Même travail avec une pompe triceps, coude le long du corps.

VISUALISATIONS

REFERENTIELS

BASSIN-CENTRE-RESPIRATION-EPAULES-NUQUE

Concentration-Centrage-Respiration-Isolation-Précision-Fluidité-Maitrise-Fréquence

HUNDRED

Ecarter les côtes en inspirant sans gonfler le ventre, le creuser du bas vers le haut en expirant, engager le périnée et transverse. Conserver les courbures naturelles en neutre. Stabiliser les omoplates, nuque longue, conserver l'alignement des genoux et tibias.

ONE LEG CIRCLE

Faire des cercles à partir de l'articulation de la hanche, tibia solidaire du fémur. Stabiliser le bassin en évitant les inclinaisons et rotations, garder les 2 fessiers au sol. Garder la jambe de terre genou et pied fixe (bouteille). Faire des cercles symétriques fluides.

SINGLE LEG STRETCH

Stabiliser le bassin grâce aux abdos. Ne pas abaisser la jambe plus bas que le pied de la jambe fléchie. Les lombaires ne doivent pas s'imprimer au sol. Contraction volontaire du quadriceps à l'extension (interrupteur). Garder les jambes écartées largeur bassin.

DOUBLE LEG STRETCH

Exécuter les cercles de bras en stabilisant les épaules et les omoplates, ne pas descendre plus bas que les joues. Stabiliser le bassin avec les abdos, contraction volontaire des quadriceps.

SCISSORS

Stabilisation du bassin en neutre avec les abdos. Faire partir le mouvement de la hanche et non pas du genou, aller aussi bas que le neutre du bassin puisse être tenu, sans toucher le sol (température de l'eau). Le genou est immobile (plâtre). Haut du corps relâché.

SHOULDER BRIDGE

Commencer par une bascule du bassin à la force des ados sans contraction des fessiers, engager les fessiers ensuite, et les relâcher après avoir reposé le coccyx. Sensation d'étirer la colonne, et la reposer vertèbre après vertèbre en l'imprimant (chaîne de vélo) (pâte à modeler)

ROLL UP

Assis sur les ischions au bout du tapis, bascule du bassin par les abdos, ne pas exagérer la flexion de la colonne et ne pas enfoncer le menton dans la poitrine. Eviter la contraction des quadris (sauf jambes tendues) et retrouver le neutre assis et allongé Imprimer.

PUSH UP

Aspirer le ventre de bas en haut pendant l'enroulement, ne pas pousser les fesses en arrière. Fixer les omoplates pendant la pompe, engager les abdos. En avançant et reculant, ne pas balancer le bassin sur les côtés. (mur derrière soi-planche-chaîne de vélo)

VISUALISATIONS

REFERENTIELS

BASSIN-CENTRE-RESPIRATION-EPAULES-NUQUE

Concentration-Centrage-Respiration-Isolation-Précision-Fluidité-Maitrise-Fréquence

ROLLING LIKE A BALL

Poser les mains sur les chevilles, contracter les fessiers. Amorcer le mouvement en contractant les abdos, aligner la nuque avec la colonne. Chercher la fluidité. Ne pas toucher la tête, s'arrêter aux omoplates. Conserver les angles. Revenir en équilibre fessier.

SPINE TWIST

Travail de la colonne thoracique pas lombaire ni cervicale. Répartir le poids sur les deux fesses. Garder la tête solidaire du buste, ne pas ne pas marquer de temps d'arrêt. (Rubik's cube-ventilateur-gros ballon si option 4)

SWAN DIVE

Plat ventre colonne neutre, tête dans le prolongement de la colonne, jambes écartées largeur bassin, pointes de pied vers l'intérieur. Pas de contraction des fessiers, chercher l'allongement. Penser à garder le pubis à terre avec un oursin sous le ventre.

SWIMMING

Stabiliser le buste par la force du centre, bassin fixe. Glisser pour décoller et poser pour glisser. Chercher l'allongement et non la hauteur, reposer le genou et la main au même endroit. (verre posé sur les omoplates) Œuf sous le ventre, appuis pubis, pression épines iliaques.

LEG PULL PRONE

Pousser sur les coudes, sortir la tête des épaules, stabiliser les omoplates, relâcher les fessiers et engager les abdominaux. Garder le bassin neutre et stable. Ne pas crisper les bras, éviter la tension lombaire. Ne pas laisser le ventre se gonfler à l'inspire. 5planche)

SIDE KICK

Laisser un espace entre la taille et le sol, épaules basses. Contracter quadris, fessiers et adducteurs, chercher l'allongement plus que la hauteur. Engager les obliques pour ne pas écraser la taille et maintenir le bassin en neutre. (2 murs, poutre, œuf sous la taille)

SIDE BEND

Aligner genoux et main au sol, tête dans le prolongement de la colonne. Pousser sur le coude et fixer l'omoplate. Eloigner la taille du tapis et engager les obliques, ne pas basculer en avant. Au retour effleurer le sol sans arrêter le mouvement.

SINGLE LEG KICK

Stabilité du bassin pendant les kicks, pubis au sol. Contraction volontaire fessiers ischios. Pas de tension lombaire. Ventre décollé du sol (œuf). (Presser un ballon avec le genou).

PILATES

OBJECTIFS-DESCRIPTION-BENEFICES

PRINCIPES FONDAMENTAUX

Concentration-Centrage-Respiration-Isolation-Précision-Fluidité-Maitrise-Fréquence

Description

Le Pilates est une méthode douce, placement précis, mouvement lent basée sur le rythme respiratoire, qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

Objectifs

Ramener le corps dans un alignement idéal, créant une forte stabilité limitant les douleurs ou blessures permanentes dues à des pressions. Amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un.

Bénéfices

Harmonisation de la silhouette, et plus grande force intérieure. Conscience de son schéma corporel, et maîtrise de sa gestuelle.

Concentration

Les muscles réagissent mieux si l'esprit est concentré sur l'effort, il faut canaliser son esprit sur l'exercice. Apprendre à se concentrer améliore la qualité d'entraînement tout en économisant ses forces grâce à une meilleure gestion du mouvement.

Centrage

Savoir maîtriser le centrage (contraction des muscles de maintien - plancher pelvien et transverse) de bas en haut, permet tout en gardant la courbure naturelle, de travailler en sécurité et de renforcer ses muscles profonds.

Respiration

Rassembler le corps et l'esprit par la respiration, avec une respiration thoracique (élargissement des côtes basses à l'inspiration), aide à garder énergie, détente et concentration.

Isolation et Précision

Capacité à garder immobile une partie du corps tout en activant une autre partie. Mise en place d'un travail des muscles moteurs et aussi stabilisateurs, pour un travail d'une grande précision.

Fluidité-Maitrise-Fréquence

Les mouvements n'ont ni début ni fin, ils sont continus et semblent facile. En éliminant les mouvements inutiles, on améliore la coordination et donc la performance. De l'entraînement découle maîtrise de la technique, fluidité, efficacité et progression.

PILATES

MATWORK 1

Formation Leader-fit

Mortreuil Gwenn 06 79 42 61 67



**P
I
L
A
T
E
S**

Matwork 1



gwenn-fitness

**P
I
L
A
T
E
S**

06 79 42 61 67



gwenn-fitness