

Programme CoronaPilates

Du 23 Mars au 29 mars

Christopher.G

1 - Hundred



Consignes Niveau 1 :

- Faire étape par étape pour arrivé au mouvement final
- Oubliez pas vos contractions musculaires
- Respiration thoracique
- 5-10 répétitions avec les bras calé sur les expirations



Consignes Niveau 2 :

- Faire étape par étape pour arrivé au mouvement final
- Oubliez pas vos contractions musculaires
- Alterné une jambe tendue, l'une après l'autre, ou sinon pour aller plus loin les deux jambes sur l'expiration

2 - Shoulder Bridge



Consignes Niveau 1 :

- Contraction fessier, dos bien fixe
- Expiration à la montée
- Tête et épaule au sol et décontractées



Consignes Niveau 1 :

- Contraction fessier, dos bien fixe
- Expiration à la montée
- Tête et épaule au sol et décontractées
- Variante : Sur l'expiration pilates, décoller une jambe vers la poitrine (90°)

3 - Leg Pull Prone Nv2 (Gainage)



Consignes:

- Position de départ : genoux au sol, bassin légèrement vers l'avant, dos droit et engagé
- Sur l'expiration, venir jambe tendue ou sur une autre expiration décollé une jambe vers le haut (pointe de pied pilates)

4 - Roll Up



Consignes :

Position de départ : Dos droit, bras hauteur épaule et jambe tendue.

Placez votre Pilates puis sur une expiration, commencez à enrôler votre dos vertèbre après vertèbre vers le sol.
Expiration obligatoire pour revenir en PDD.

Rappel :

- Chaque exercice doit être effectué avec les fondamentaux pilates (Plancher Pelvien – Ventre du bas (ceinture abdominale) – Respiration thoracique...)
- Oubliez pas de contracter vos muscles en question sur les exercices
 - 6 a 8 répétitions par exercices et variantes
 - Soyez concentrés !

AVOSTAPIS!