

POSTURES PILATES & glossaire)

JE ME RENFORCE L'AIR DE RIEN : LE PILATES

Combinant un ensemble de mouvements « doux » permettant le renforcement musculaire, en particulier ceux des muscles profonds et du dos, **le Pilates** qui s'inspire du yoga, de la gym et de la danse, repose sur trois fondamentaux : **la respiration, l'équilibre et l'endurance**. Ses résultats sont bluffants, à condition de bien s'y tenir (Revue Fémina décembre 2017).

LE ROLL UP	Postures
<p>Position de départ : Allongez-vous sur le sol avec vos jambes droites, les pieds bien à plat au sol. Rentrez et aspirez le ventre.</p> <p>INSPIREZ puis en maintenant les omoplates alignées, tendez vos bras au-dessus de votre tête.</p> <p>EXPIRER : Continuer de vous redresser en un seul mouvement vertèbre par vertèbre pour aller vers vos orteils, gardez la tête rentrée, les abdominaux contractés et le dos arrondi. Puis redressez-vous.</p> <p>Périnée et transverses sont toujours contractés afin de maintenir les organes en place pendant l'effort et toujours épargner le dos. On expire pendant l'effort.</p> <p>Vous pouvez également réaliser le même exercice jambes pliées.</p>	
SCISSORS	
<p>Le bassin bien enraciné au sol. Abdos contractés. Mouvement lent et en conscience, monter et descendre une jambe après l'autre.</p>	

<p>SINGLE LEG STRETCH</p>	
<p>Tendre en pointant une jambe après l'autre. La seconde est en position tonique dite « chaise renversée »</p>	
<p>SINGLE LEG CIRCLE</p>	
<p>Seule la jambe est en mouvement, on décrit un cercle et le bassin et le reste du corps est immobile.</p>	
<p>DOUBLE STRETCH</p>	
<p>A l'expiration on éloigne A l'inspiration on rapproche</p>	
<p>SIDE KICK</p>	
<p>Tronc étiré contracté mouvement à l'expiration Trouver votre équilibre sur la hanche, toujours bien aligné. Colonne parfaitement droite. Bras tendu.</p>	

SIDE BEND	
<p> Attention aux problèmes d'épaules</p>	
LEG PULL PRONE	
<p>Alternativement A l'expiration un genou fléchi A l'inspiration genou en extension.</p>	
ROLLING LIKE A BALL	
<p>Colonne étirée en forme de C regard au pubis</p>	
SHOULDER BRIDGE	
<p>On élève la colonne vertébrale à l'expiration vertèbre par vertèbre</p>	
HUNDRED	
<p>Tête au sol ou relevée, battements de bras partant des épaules.</p>	

SWAN DIVE	
Ventre rentré, sommet du crâne étiré	
SPIN TWIST	
Mobilisation du rachis thoracique	
SWIMMING	
Elévation en alternance, jambe droite/gauche. Mouvement partant de la hanche	
ROLLING ET PUSH UP	
Ne pas amener les hanches au tapis	

Pour plus d'information contactez Marie-Pierre DESLANDES au 06 79 95 47 10 ou lors de votre prochain cours.