

Pilates

tous niveaux N°1

Magali Perriot

Réviser l'inspiration costale latérale et dorsale

Pilates essential from yoopod - Lateral Breathing



Pilates essential from yoopod - Lateral Breathing

Pilates essential - Lateral Breathing
<http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga and Pilates classes a...

Retravailler l'engagement abdominal sur l'expiration

Pilates essential from yoopod - Abdominal Engagement Side Lying & Prone



Pilates essential from yoopod - Abdominal Engagement Side Lying & Prone

Pilates essential - Abdominal Engagement Side Lying & Prone
<http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga...

1-Rétroversion sur l'expiration

6X aller-retour

2-Pelvic Clock

X12

6 cercles dans un sens
6 cercles dans l'autre



**Pelvic Clock Pilates Exercise from
yoopod.com**

Pelvic Clock Pilates Exercise <http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga and Pilates classes and exerc...

3-Leg slide

4X de chaque côté

Pas nécessaire faire les deux jambes si pas assez de force dans le centre (sauf si vous avez un roller à la maison).



Leg Slide Pilates Exercise from yoopod.com

Leg Slide Pilates Exercise <http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga and Pilates classes and exercise...

4-Cat(flexions lombaires) X5

Pilates Tips: Cat Stretch



Pilates Tips: Cat Stretch

Over the next few weeks, Danielle will teach you the basic steps involved in Pilates. These moves will form the ...

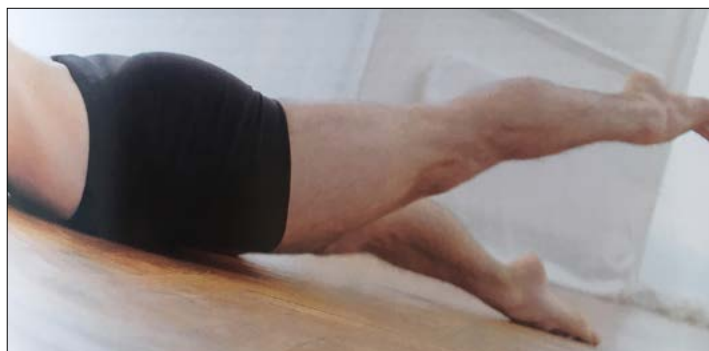
5-Respiration sur le ventre avec gainage, connexions osseuses côtes basses et pubis dans le tapis en créant espace entre soi et le sol



ramassage viscéral du pubis au nombril X4

6- Dans la même position on allonge en fin d'expiration un jambe qui va progressivement quitter le sol pied pointé, sans incurver bas du dos. X4 (2 fois de chak côté)

7- Même exercice mais avec les deux jambes X4



8- Losange X4



9- Single leg lift X5



Pilates Single Legs Lifts & Leg Change

Exercise video with Amit Younger - Single Legs Lifts & Leg Change Web: pilatesod.com Facebook: facebook.com/pila...

10- Knee open/close X5



Knee Open Close Pilates Exercise from yoopod.com

Knee Open Close Pilates Exercise <http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga and Pilates classes and exe...

11-Spring twist supine X5

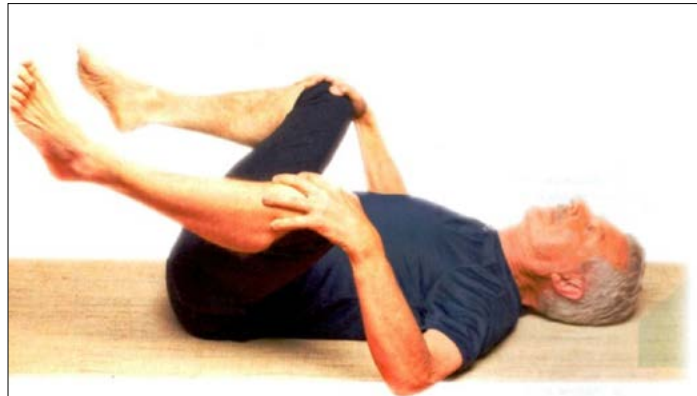
(ne faire la version jambes hors sol que si vous avez suffisamment de pratique et de contrôle)



Spine Twist Supine Pilates exercise from yoopod.com

Spine Twist Supine Pilates Exercise <http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga and Pilates classes and...

**12-Knee stir (cercles fémurs dans les hanches x5 dans un sens
X5 dans l'autre**



13-Clams +Leg extension X8



Clam (Oyster) - Single leg extension - Leg Abduction Sequence Pilates Ex...

Clam (Oyster) - Single Leg Extension - Leg Abduction Sequence Pilates Exercise <http://www.yoopod.com> has an amaz...

14-Side leg banana X5 chak côté



Side Lifts Pilates Exercise from yoopod.com

Side Lifts Pilates Exercise <http://www.yoopod.com> has an amazing library of Yoga and Pilates classes and exercis...

15-Planche à 4 pattes avec jambe alignée sans faire twister le bassin

(ignorez le bras pour l'instant. Le pied caresse le sol jusqu'à ce que la jambe s'allonge pied pointé, et elle ne doit pas monter au détriment des lombaires, ne creusez pas le dos, auto-grandissement et stabilité pelvienne, attention au placement des mains sous les aisselles, à l'aplomb)

X3 de chak côté



16-Bridges X5 (privilégier l'ouverture de hanche directe, sans passer par la rétroversion)



17-Chest lift X6 (possible avec écharpe ou cercle, si pb épaule , garder bras parallèles!!!!)



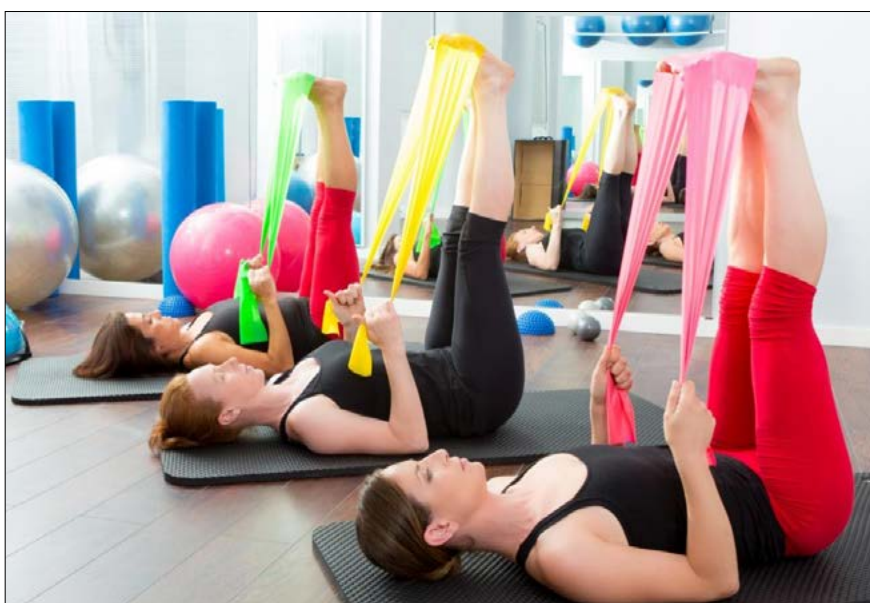
18-Etirement pyramidal

Dans la posture avec tentative de rapprocher la jambe porteuse de la cage thoracique
X5 respirations avec gainage en gardant le neutre



19-Etirement Ischio-jambiers

X3 de chak côté, gainage, garder le neutre avec élastique, garder les coudes dans le sol, aligner vos poings avec avant-bras!!!



20-Etirement grand dorsal dans la position de repos

(ou de l'enfant pour ceux qui font du yoga)

X6 respirations lentes et profondes sans gainage surtout!!!

