

Cours de Pilates du 15 mai :

Même début de cours comme d'habitude.

- push up ou 1/2 push suivant votre niveau, nombre de répétitions au choix
- spine twist (et oui je ne l'ai pas oublié !), bras au choix suivant vos problèmes de santé, 10 reps (14 reps pour les confirmés)

ATTENTION AU DOS BIEN DROIT ET AUX ÉPAULES BASSES !

--) Ne pas hésiter à mettre un coussin sous fessiers, ischions en contact avec le sol !

- hundred
- one leg stretch, 10 reps
- double leg stretch, 10 reps

CONFIRMÉS : enchaîner les 2 exercices

- side kick : monte la jambe plafond-descend, 5 reps

CONFIRMÉS : cercles dans les 2 sens, 10 reps au total

- swimming, à genoux, 10 reps au total

CONFIRMÉS : enchaîner à plat ventre puis à genoux

- side kick, 2ème côté
- one leg circle, 3 cercles dans 1 sens puis 3 cercles dans l'autre sens, confirmés, jambes tendues, 5 cercles dans chaque sens soit 10 au total
- un exercice de détente du dos au choix !

Concentrez vous comme d'habitude sur : positions, respiration, regard, sacrum en contact avec le sol, boire entre les exercices...

Bises à toutes et à tous.
Courage, je ne vous lâche pas !

Mes coordonnées :
0660454687
nathanielctraj@yahoo.fr

Dernière modification : 16:23