

Cours de Pilates du 30 avril :

Même début comme d'habitude puis :

Exercices :

- 1/2 push up ou push up pour les confirmés qui ont appris l'exercice, attention : jambes serrées, pousser les talons loin en arrière vers le mur jambes tendues, RÉTRO, nuque longue, regard au sol !
- scissor, jambes au sol ou en chaise renversée, attention au gainage et à l'appui sacrum !
- le side bend 1er côté, attention : coude sous épaule, toujours se repousser du sol et être fort sur son bras du sol (pas d'épaule qui se rapproche des oreilles !)
- one leg stretch
- hundred, jambes, en chaise ou en alternance suivant votre niveau

Confirmés : enchaîner les 2 en 5/5, one leg + hundred

- side bend de l'autre côté
- NOUVEAU : swimming soit couché sur le ventre soit à genoux (attention : rétro, nuque longue, regard au sol !)

Confirmés : on peut le faire en 6/6

Puis ÉTIREMENT du dos en "position du chat" quelques secondes

- Roll up ou rolling like a ball ou shoulder bridge détente (si pas travaillé en travail et donc avec les bras).

Confirmés : le crabe puis enchaîner avec un des 2 exercices d'étirement du dos cités au-dessus

Pensez toujours à vous hydrater, aux positions, regard, gainage, sacrum bien en contact avec le sol, respiration, proprioception...

J'espère que vous allez tous bien.

Moi ça va.

Prenez soin de vous !

Bonne séance !

Nathalie

Dernière modification : 15:49