

Séance 1 Confinement Pilates

ECHAUFFEMENT

Enchaîner 4 fois la salutation au soleil (cf internet)

SEANCE :

Swimming 2 X 30''



Conseils : regard au sol / ventre rentré / Caler l'inspi sur 6 mvt .

Swimming 4 pattes X 12



Conseils : alterner les deux cotés / Dos droit/ ventre rentré et contracté/ regard au sol.

http://eps.roadneff.com



Etirement 30 ''

X 12



Conseils : buste perpendiculaire au sol / tête droite / bassin neutre / essayer de faire un creux entre le sol et les obliques.

Hundred : 2 séries



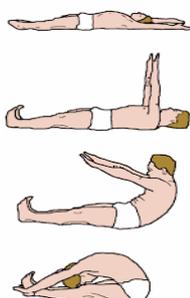
Conseils : regard au nombril / battements bras tendu : inspi sur 5 battements et idem expi/ ventre rentré

De l'autre côté X 12



Sirène 30'' de chaque côté

Roll up (X 16)



Conseils : inspiration aux phases statiques et expiration pendant les phases de mouvement / Descente lente.
Adaptation : le réaliser jambes fléchies.

Rolling like a ball X 8



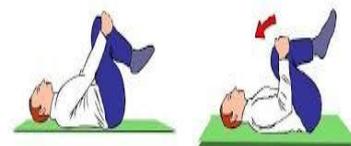
Conseils : maintenir l'enroulement vertébral / ne pas reposer les pieds à chaque répétition / inspirer dans la descente / expirer dans la montée.

Gainage 2 X 30''

Conseils : regard au sol / alignement tête, buste et cuisses.
Adaptation : possibilité d'être sur les genoux.



30'' chaque jambe



2 X 30''