

Fiches d'exercices Pilates SANS matériel

Le Pilates est une discipline douce qui permet d'entretenir, de rééduquer et de développer le corps en douceur...

C'est une méthode qui active les muscles profonds de manière plus durable.

Le Pilates améliore la force, la souplesse et l'équilibre et permet de remodeler le corps.

Cette méthode d'entraînement va donc activer le drainage.

Ne pas oublier d'associer les mouvements respiratoires aux exercices.

Faire un maximum de **10 répétitions**

1. Sur le dos – Lever les fesses vers le haut

Conseil : Veiller à avoir le haut et le bas du corps alignés

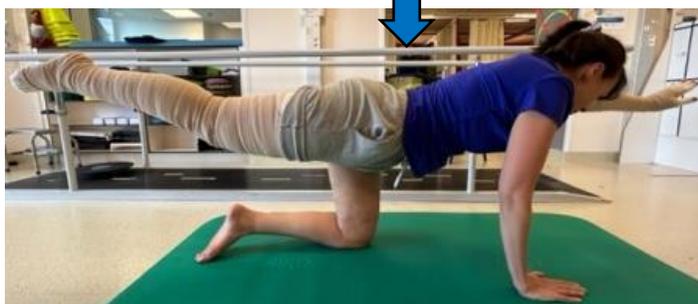


Variante : Dans la même position, tendre une jambe et puis l'autre. Essayer de garder l'alignement.



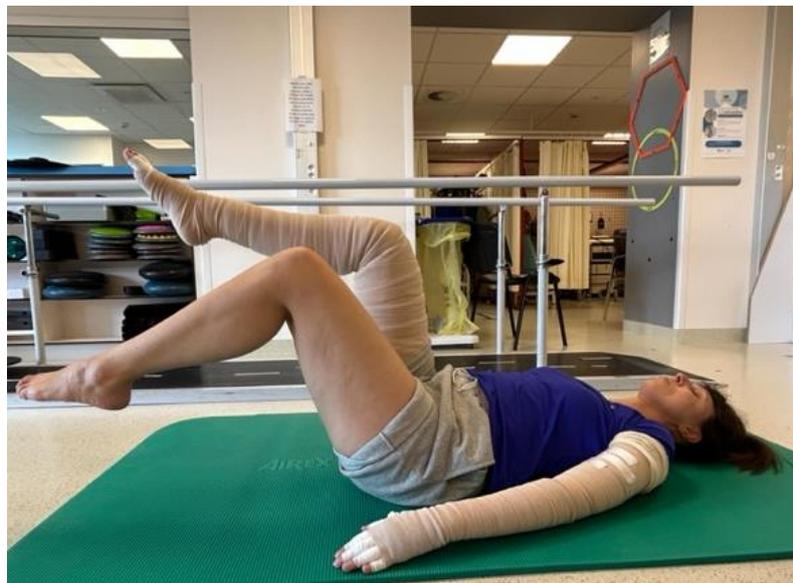
2. 4 pattes – Tendre bras et jambe opposés
Alterné

Variante : Commencer par le bras uniquement puis la jambe



3. Sur le dos – Position chaise genoux à 90°

Variante : dans la même position, lever une jambe et puis l'autre



4. Sur le côté – Tendre les deux jambes en soulevant celle qui est au-dessus
Idem couché latéral opposé



Variante : Une fois que la jambe est tendue : plier le genou de celle au-dessus



5. Coquillage sur le dos : Fléchir les deux jambes et descendre le genou en direction du sol
Alterner



*Variante : Faire le même exercice avec les **deux** jambes en même temps.*



6. Couché sur le dos – Faire glisser le talon le long du sol en direction de la fesse
Alterner



7. En couché ventral – Démarrer avec le genou à 90°



Ensuite, descendre la pointe de pieds en direction du sol tout en freinant la descente.

