EXERCICE DE PILATES POUR STABILITÉ ET GAINAGE

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE



- À l'inspiration, inspirez large dans le dos;
- Poussez contre le plancher avec les poumons;
- Laissez l'abdomen gonfler légèrement;
- Cou, visage et épaules détendues.
- À l'expiration, gardez cou-visage-mâchoire-gorge détendus;
- Laissez le sternum tomber vers le plancher.
- Pratiquer la respiration diaphragmatique à tous les jours pendant 5 minutes.

LE PONT



- Gardez les abdominaux contractés (nombril qui tire vers la colonne vertébrale et bas du dos à plat au sol);
- Articulez le dos une vertèbre à la fois en commençant par le bassin;
- Le haut du corps est détendu,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en montant et inspirez en descendant;
- Maintenez le haut du dos au sol.
- Variations : sur les talons, sur les pointes, un pied à la fois, bande élastique autour des cuisses, poids sur les hanches

LE PISTON



- Activez les abdominaux avant de bouger les jambes;
- Maintenez le bassin neutre et stable;
- Le haut du corps est détendu,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en descendant et inspirez en montant
- Variations : alternez les jambes, deux jambes en même temps, jambes simultanément, jambes en rotation externe

DEADBUG



- Activez les abdominaux avant de bouger (nombril qui tire vers la colonne vertébrale et bas du dos à plat au sol);
- Maintenez le bassin neutre et stable;
- Le haut du corps est détendu,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en descendant et inspirez en montant
- Variations : alternez les jambes, deux jambes en même temps, jambes allongées, poids dans les mains

QUADRUPÈDE



- Assurez-vous d'avoir une position de départ impeccable;
- Activez les abdominaux avant de bouger;
- Minimisez les translations de poids;
- Poussez dans le plancher avec les mains pour décharger les épaules;
- Le sternum vers la colonne;
- Maintenez le bassin neutre et stable,
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en montant et inspirez en descendant;
- Attention à ne pas creuser le bas du dos et ne pas faire d'extension du cou (regard au sol
- Variations : bras et jambe contralatéraux, juste les bras, juste les jambes

PLANCHE INVERSÉE



- Placez les mains au sol ouvertes vers l'extérieur;
- Déchargez les omoplates vers le bas;
- Soutenez les abdominaux;
- Maintenez le bassin soulevé;
- Alignez la tête avec le reste du corps;
- Gardez la poitrine ouverte;
- Respirez large dans le dos;
- Expirez en montant et inspirez en descendant
- Variations : sur les coudes, sur un banc (coudes ou mains), levez une jambe

MARCHE AVEC MAIN LEVÉE



- Descendez les omoplates vers poches de pantalons;
- Soutenez les abdominaux;
- Imaginez un fil qui tire sur le dessus de la tête,
- Respirez large dans le dos.

Variations : bras et jambe contralatéraux, jambes alternées, même jambe, deux bras en l'air, avec ou sans poids, bras et jambe ipsilatéraux

VACUUM ABDOMINAL



- Inspirez en gonflant légèrement le ventre et au bout de l'inspiration, contractez légèrement le périnée;
- Expirez ensuite par la bouche en gardant la contraction du périnée active;
- Lorsqu'il n'y a plus d'air, bouchez-vous le nez, fermez la bouche et faites une fausse inspiration tout en rentrant le ventre, le nombril qui tire vers la colonne vertébrale;
- tenez quelques secondes, relâchez et respirez normalement.
- Faire 3 à 5 répétitions par jour avec une pause de 30 à 60 secondes entre chaque répétition.

Faire 20 répétitions de chaque exercice (sauf pour le Vacuum).
Faire quelques exercices par jour et variez les exercices à chaque jour.

5411 Boul Guillaume Couture, Lévis, G6V 4Z3
chironadeau@videotron.ca
418-835-6064

Clinique Chiropratique Nadeau