

CHAPITRE 15 : EN DECUBITUS DORSAL STYLE PILATES

Aller dans la posture les pieds dans le tissu :

- Attraper son tissu et faire un petit U puis se mettre à terre
- Pieds parallèles genou fléchis en étant dos au tapis
- Lever les fessiers pour ensuite insérer un pied à l'intérieur du hamac puis l'autre et ensuite déposer les fessiers à terre
- Les pieds sont Flex et en V afin de maintenir le tissu au niveau des chevilles.

Astuce :

Dans la posture bassin levé, effectuer une légère rotation des cuisses vers l'intérieur et mettre les pieds parallèles et les gros orteils qui se touchent et se poussent pour gagner stabilité.

Planche inclinée au sol

Position initiale :

Allongé au sol sur le dos/décubitus dorsal, les deux pieds dans le hamac. Position à conseiller aux personnes ne faisant pas la posture tête en bas.

Également agréable pour un relâchement des tensions lombaires et une prise conscience de la colonne vertébrale et omoplates dans la terre.

Pour le confort, attraper le bord du tapis afin de rapprocher les omoplates dans le sol. Possibilité également de joindre les mains pour pousser dans le sol apportant une aide à la levée du bassin.

Pour les personnes ayant des problèmes de lombaires, possibilité de soutenir les reins. Attention à ne pas trop cambrer pour autant.

Placement du menton à une distance égale à un poids du sternum. Ne pas coller le menton au sternum ce qui effacerait la courbure des cervicales.

Détendre les orteils.

Mouvement :

Descendre et soulever les fessiers. Les basses côtes restent fermées.

Ne pas monter le bassin plus haut que pour former une planche avec son corps. Répéter 5 fois et maintenir. Répéter la série deux fois. Travailler lentement et respirer entre les séries. Attention à ne pas cambrer. Option bras en croix sur la poitrine.

Muscles engagés :

Renforcement des abdominaux, des fessiers et des lombaires.





Autre posture option : tourner les pieds vers l'extérieur, bassin levé. Comme une grenouille, ouvrir les genoux vers l'extérieur et travailler le renforcement musculaire des fessiers ainsi que des adducteurs.

Planche inclinée au sol variation 1

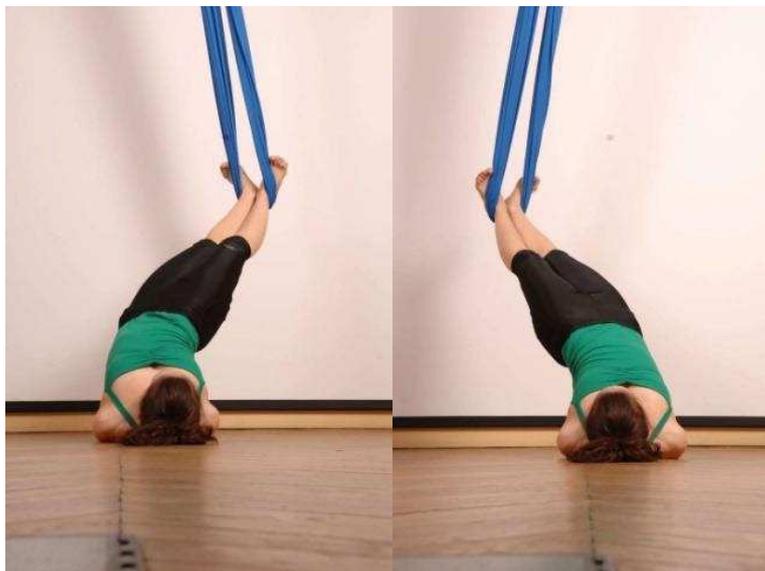
Allongé au sol sur le dos, les deux pieds dans le hamac. Le bassin est soulevé afin d'avoir le corps droit sur l'expiration.

Mouvement :

Amener les pieds à gauche puis à droite. Répéter 5 fois et maintenir. Répéter la série deux fois. Travailler lentement et respirer entre les séries.

Muscles engagés :

Renforcement des obliques, des fessiers et des lombaires.



D'autres variations existent avec une seule jambe dans le hamac, l'autre en rotation externe dans le ciel.

Retour de la posture :

Etirement du rachis et de la colonne vertébrale pour redescendre : tirer les mains en arrière, bras qui ne touchent pas le sol, et pousser les pieds devant en opposition. Inspirer et contracter le périnée et à l'expiration, en remontant le périnée, abaisser une vertèbre après l'autre.



Aller dans la posture (*prends tes notes*) :

Ressenti dans la posture :

Erreur à éviter :