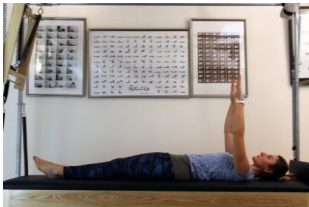


L'équipe Pilates chez Yogamania est heureux de vous offrir cette fiche des exercices de base pour votre pratique chez vous. Nous vous souhaitons de très bonnes fêtes de fin d'année!



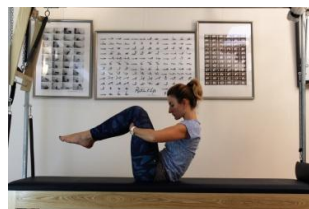
Basic 5: The Hundred (La Centaine): Commencez allongé au sol, les jambes en tablette. Enroulez le haut du corps, les bras le long du corps, longs jusqu'au bout des doigts. Avec le corps stable, battez les bras, 5 fois en inspirant, 5 fois en expirant, pendant 10 respirations, pour 100 battements en tout. Les jambes peuvent être allongées pour plus de difficulté.



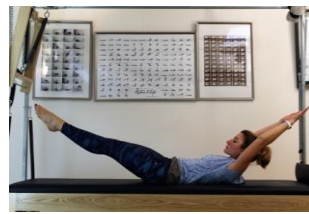
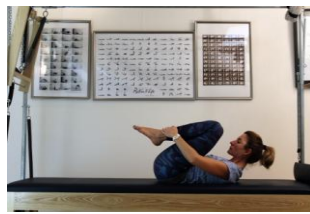
Basic 5: The Roll-Up: Les jambes sont fléchées ou allongées. Levez les mains au plafond, en ancrant le bras dans l'épaule. Inspirez en levant la tête, le cou, et les épaules. Continuez l'articulation en expirant, tout en gardant le bassin long; évitez de bloquer les hanches. Pour le retour: inspirez en déroulant la colonne, vertèbre par vertèbre. Expirez pour continuer l'articulation de la colonne vertébrale jusqu'à la tête. 5-8 fois.



Basic 5: Single Leg Circles: Avec les mains derrière la cuisse, étirez la jambe avec les flexions et extensions du genou, suivi par les flex-points de la cheville et les petits cercles de la cheville. Ensuite, allongez la jambe, posez les bras le long du corps, les doigts longs. En gardant le torse stable, faites cercler la jambe 5 fois à l'intérieur, 5 fois à l'extérieur. Répétez pour l'autre jambe. Ajoutez l'arbre en option.



Basic 5: Rolling Like a Ball: Avancez sur le tapis. Arrondissez la colonne afin de lever les genoux. Appuyez les mains contre les tibias, lever les pieds en s'équilibrant sur les ischions. Inspirez pour rouler jusqu'au bas des omoplates (pas sur la tête et le cou), en initiant le mouvement du centre; expirez pour revenir en équilibre sur les ischions. 8-10 fois.



Basic 10: Single Leg Stretch: Après **Rolling**, pliez le genou droite, main gauche sur le genou, main droite sur le tibia. Allongez la jambe gauche en déroulant la colonne vertébrale en maintenant l'enroulement du haut du corps. Inspirez, changez de jambes; expirez, changez de jambes. Plus avancé: changez de jambes 2 fois en inspirant, 2 fois en expirant. Le haut du corps reste levé, arrondi, l'abdomen reste long et le bassin stable pendant le mouvement des jambes. 5-8 fois. Pensez à opposer les deux jambes.

Basic 10: Double Leg Stretch: Maintenez l'enroulement du haut du corps (ou posez la tête et les épaules si besoin). Serrez les 2 jambes sur la poitrine, les mains sur les genoux. En inspirant, allongez les bras et les jambes en opposition. En expirant, pliez les genoux, cerclez les bras, les mains retournent aux genoux. 5-8 respirations. Le torse reste stable.

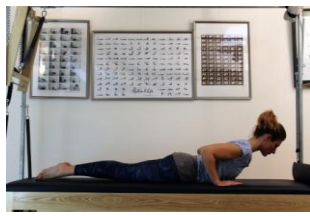
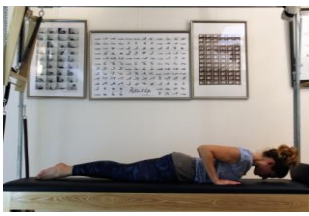


Basic 5: Spine Stretch Forward: Commencez assis au-dessus des ischions, les pieds en flexion, largeur du tapis (pliez les genoux et levez le bassin sur un tabouret se besoin). Levez les bras hauteur des épaules. Inspirez, allongez le corps. Expirez, enroulez la colonne vers le devant, en gardant le bassin stable, jusqu'à la fin de l'expiration. Remplissez les vertèbres une à la fois au dessus du bassin en inspirant, alignant bassin, cage thoracique, cou et tête.. 5-8 fois.

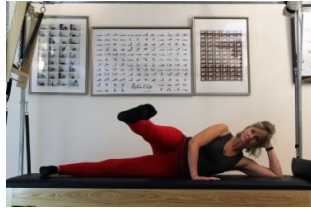
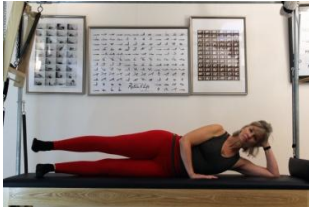
Basic 10 (option): Open-Leg Balance/Rocking Chair: Levez le bassin pour avancer sur le tapis, les genoux fléchés, les chevilles tenus dans les mains. Basculez en arrière pour trouver l'équilibre sur les ischions, le haut du dos long et droit. Inspirez, allonger une jambe; expirez, replier. Répéter avec l'autre jambe. Ensuite, allongez les deux jambes. Inspirez pour rouler, expirer pour retrouver l'équilibre. 5-8 fois. Reposer les jambes avec contrôle.



Basic 10: Saw: Levez le bassin et reculez sur le tapis, les jambes long, largeur du tapis, pieds en flexion. Ouvrez les bras hauteur des épaules, plus large que les pieds. Inspirez, tournez le sternum, les épaules et la tête à gauche. Expirez en arrondissant la colonne, et cherchez le pied gauche avec la main droite et le plafond avec la main gauche. Inspirez pour revenir centre et continue de l'autre côté. 3-5 fois de chaque côté.



Basic 10 (option) Swan: Après **Saw**, fermez les jambes, passez les deux jambes derrière pour s'allonger sur le ventre, les jambes longues et ensemble, le front sur le tapis ou suspendue juste au-dessus, les mains sous les épaules. Articulez la colonne pour lever le haut du corps en inspirant, rallongez en expirant. 5-8 fois, finissant assise sur les talons en position de repos.



Basic 10: Side Kicks Front Back: Alignez le corps avec l'arrière bord du tapis, la tête, les épaules, la cage thoracique et bassin alignés, coude inférieur fléchi, main supérieur sur le tapis devant le sternum. Allongez la jambe supérieure vers l'avant en inspirant, à l'arrière en expirant. 5-8 fois. Répéter avec l'autre jambe.

Basic 10: Side Kicks Up/Down: Même position que pour **Side Kicks Front/Back**. Inspirez, lever la jambe du haut, maintenant le pied et le genou vers le devant, la taille longue; expirez pour rebaisser. 5-8 fois. Répéter de l'autre côté.



Basic 10 (option): Teaser assisted. Commencez assis, genoux fléchis et ensemble, pieds au tapis. Inspirer. En expirant, déroulez la colonne sur le tapis, en allongeant les bras devant. Remontez en inspirant, une vertèbre à la fois jusqu'au dos droit, en s'aidant avec les mains aux cuisses si besoin. 5-8 fois. Plus avancé (photo): allongez une jambe.



Basic 10: Seal. Passez les bras entre les genoux, entourez les chevilles avec les mains, basculant pour s'équilibrer sur les ischions, colonne ronde, pieds levés. Inspirez pour rouler jusqu'aux épaules, expirez pour retourner en équilibre; tappez les pieds ensemble 3 fois en maintenant l'équilibre. 5-8 fois.