

ROUTINE COROMUSTDIE 2

DIMANCHE EN MODE PILATE

Pliez un genou vers la poitrine et redressez votre jambe vers le plafond. Expirez et pliez le pied sur le tapis et entourez la jambe levée sur la ligne médiane du corps, en permettant à un côté du bassin de se soulever du tapis.

4x6 réps



Allongez-vous, les jambes doivent être jointes et les pieds légèrement pointés. Expirez et soulevez la tête en gardant les jambes jointes et les bras appuyés contre les côtés

5x 10 réps



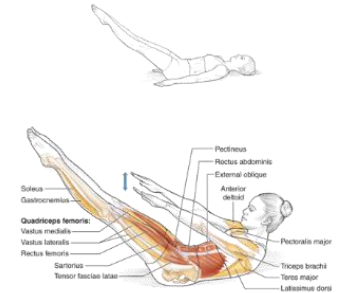
Soulevez la jambe inférieure vers la jambe supérieure en maintenant la tête repose sur le bras tendu au sol. Expirez sur la montée / Inspirez sur la descente

6x 12 réps



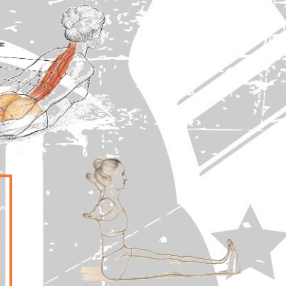
Inspirez et levez les jambes en maintenant le dos collé. Amenez les bras vers l'avant. Maintenir 10 secondes la position en apnée. Expirez en revenant à la position initiale

5x 5 x 10 sec



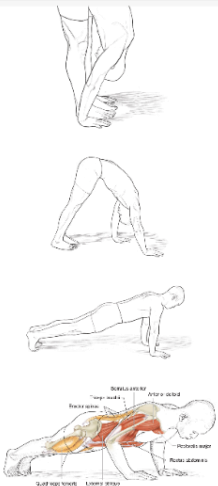
Asseyez-vous avec les jambes jointes et tendues vers l'avant, les pieds fléchis. Les bras sont droits et sur les côtés. Expirez et faites pivoter le tronc d'un côté. Inspirer en revenant à la position initiale. Reproduire du côté opposé.

4x 8 répétitions



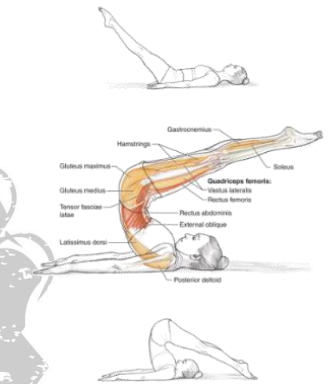
Dirigez vos mains vers l'avant jusqu'à une planchet parfaite. Inspirer et réaliser une demi pompe avec maintien 5 sec expirer sur la poussée. Revenir en position initiale.

5x 3 répétitions



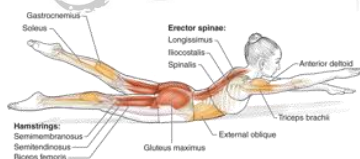
Expirez et décollez le bassin en maintenant les épaule au sol. Inspirez en baissant vos pieds vers le sol en fonction de votre souplesse. Revenir doucement en position de départ

15 répétitions lentes



Soulevez légèrement la poitrine, les deux bras et les deux jambes du tapis. Soulevez le bras droit et la jambe gauche et inversement. Expirez et inspirez sur le rythme de vos bras.

8x 20 répétitions



Arrière coude-coude. Bras pendants sur le côté et les épaules écartées de vos oreilles. Inspirer et serrer doucement les omoplates, élargir la poitrine puis expirer/ ramener les bras derrière le dos et tenir le coude par le coude. 6x 15 sec



Maintenir le dos collé au sol. Tendre les jambes sur le mur en amenant les pointes de pieds vers soi. Mains à plats au sol. Expirez et inspirez complètement.

10 min

