

Le Challenge Pilates de l'été 2015



Du 1 au 31 juillet, 2015

A propos du Challenge Pilates de l'été 2015

L'été dernier, mes clients et moi sommes partis ensemble pour une superbe aventure en Pilates: The Basic 10 Challenge. Au mois de juillet, chaque jour, nous avons fait une routine de 10 exercices clé de la méthode Pilates. Ces 10 exercices, formant un ensemble complet, étaient parfaits pour un entraînement quotidien, à faire en une dizaine de minutes.

Tout le monde a demandé : "Encore! Encore! " Cette année, j'ai développé un nouveau répertoire comprenant plus de torsions de la colonne, de l'extension et des exercices ciblés pour les bras. "Le Challenge Pilates de l'été 2015" est un défi encore plus grand que celui de l'année dernière. Le but est de faire la série chaque jour au mois de juillet, puis de continuer pendant vos vacances et donc de le faire où que vous soyez !

Comment ça marche ?

Je vous ai préparé un guide avec des photos et des descriptifs pour chaque exercice afin de faciliter votre pratique chez vous. Normalement, les participants connaissent déjà les exercices qui ne seront pas adaptés à ceux qui n'ont jamais pratiqué le Pilates. J'invite donc les débutants à utiliser le guide du « Basic 10 » de l'année dernière, disponible sur mon site web.

À la fin des descriptifs, vous trouverez un journal de bord pour noter chaque jour où et quand vous avez fait votre « Challenge » suivi d'un espace pour des commentaires sur votre entraînement du jour. Je vous invite surtout à définir vos objectifs et à les partager, si vous le souhaitez, avec moi, votre professeur de Pilates, ou avec la communauté participant, via ma page Facebook.

Le jour ou les jours où vous faites votre Pilates en cours avec votre professeur de Pilates vous n'êtes bien sûr pas obligés de faire le « Challenge » en plus.... mais vous pouvez, si vous le souhaitez!

Profitez bien du Challenge et passez un agréable été en bonne santé et en mouvement!

Emily

emiy@pilatesdelateteauxpieds.com

www.pilatesdelateteauxpieds.com

<https://www.facebook.com/pilates.paris>



Shoulder Bridge – Le Pont

Répétitions : 3 à 5

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé avec les genoux pliés et les pieds posés de la largeur des hanches. Les bras sont tendus le long du corps. Inspirez pour soulever le bassin et décoller le reste de la colonne, vertèbre par vertèbre, jusqu'en haut. Expirez pour reposer la colonne, vertèbre par vertèbre, jusqu'en bas.



The Hundred – Les Cent



Répétitions : 10

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé. Expirez pour soulever la tête et le haut du dos. Expirez pour soulever les deux jambes. Les bras sont tendus le long du corps. Les battre rapidement vers le haut puis le bas sans s'arrêter pendant toute la durée de l'exercice. Inspirez pour 5 secondes, expirez pour 5 secondes.

Débutants : Gardez les jambes pliées.

Intermédiaires : Gardez les jambes tendues vers le haut.

Avancés : Gardez les jambes tendues et assez bas



Roll-Up – Le déroulement vers le haut

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé, les bras tendus vers le plafond. Inspirez pour soulever la tête. Expirez pour continuer de monter et étirer la colonne vers l'avant. Inspirez pour démarrer la descente, expirez pour terminer la descente.

Débutants : Pliez les genoux et si besoin faire marcher les mains sur l'extérieur des jambes pour monter.



Single Leg Circle – Les cercles avec une jambe



Répétitions : 5 par direction, un total de 10 pour chaque jambe

La respiration et les instructions :

Démarrez allongé, les bras posés sur le tapis le long du corps. Tendez une jambe vers le plafond, pied pointé. L'autre jambe reste tendue au sol, pied fléchi. Dessinez un cercle avec la jambe. Commencez en croisant la jambe au-dessus de votre corps. Puis changez de sens. Inspirez pour la première moitié du cercle, expirez pour la deuxième. Répétez avec l'autre jambe.

Débutants : Faites des petits cercles.

Intermédiaires/Avancés : Faites des cercles de plus en plus grands.



Single Leg Stretch – L'étirement avec une jambe

Répétitions : 5 de chaque côté

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, pliez la jambe gauche, mettez la main gauche sur la cheville gauche la main droite sur le genou gauche, tendez la jambe droite et expirez pour soulever la tête et le haut du dos en courbe abdominale jusqu'aux pointes des omoplates. Inspirez pour ramener une jambe près de soi et tendez l'autre. Changez de jambe et expirez pour l'autre jambe.

Débutants : Gardez les jambes assez hautes.

Intermédiaires/Avancés : Mettez les jambes de plus en plus bas.



Double Leg Stretch – L'étirement avec deux jambes



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, gardez les deux jambes pliées et une main posée sur chaque genou. Inspirez pour tendre les bras et les jambes vers le plafond au même temps, faites un cercle avec les bras, expirer en pliant les jambes pour poser les mains sur les genoux et ramenez les jambes dans la position de départ.

Débutants : Gardez les jambes et les bras assez haut.

Intermédiaires/Avancés : Mettez les jambes et les bras de plus en plus bas



Scissors – Les Ciseaux

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, tendez une jambe vers le plafond et attrapez le mollet avec les deux mains, tirez la jambe vers vous en deux temps puis changez de jambe. Inspirez pour une jambe et expirez pour l'autre.

Débutants : Gardez les jambes assez haut et attrapez l'arrière de la cuisse en lieu du mollet.

Intermédiaires/Avancés : Mettez la jambe du bas plus en plus bas sans toucher le tapis.



Double Leg Lower Lift - Baisser-Soulever les deux jambes



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, posez les mains avec les doigts croisés à la base du crâne, gardez la courbe abdominale et tendez les jambes vers le plafond. Inspirez pour éloigner les jambes du corps et expirez pour les ramener.

Débutants : Gardez les jambes assez haut et faire un mouvement plus petit.

Intermédiaires/Avancés : Progressivement, amenez les jambes de plus en plus bas sans toucher le tapis.



Criss Cross

Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Après l'exercice précédent, gardez les mains où elles sont en maintenant la courbe abdominale. Expirez pour twister l'aisselle vers le genou opposé plié en tendant l'autre jambe. Inspirez pour revenir au centre et changez de côtés.

Débutants : Gardez les jambes haut

Intermédiaires/Avancés :
Progressivement, amenez les jambes de plus en plus bas.



Spine Stretch – L'étirement de la colonne



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Démarrez assis sur les ischions avec les jambes tendues et écartées un peu plus large que le bassin. Les pieds sont fléchis, les bras sont tendus vers le plafond, les paumes des mains sont face à face. Expirez pour étirer la colonne vers l'avant, inspirez pour la remonter.



Spine Twist - La torsion de la colonne

Répétitions : 3 à 5 chaque côté

La respiration et les instructions :

Restez dans la même position assise que pour l'exercice précédent avec, maintenant, les bras tendus sur les côtés à l' hauteur des épaules, les paumes des mains vers le bas. Serrez les jambes ensemble et fléchissez les pieds. Expirez pour twister la colonne d'un côté en faisant deux pulsations. Inspirez pour revenir au centre en gardant la colonne droite. Répétez de l'autre côté.

Débutants: Plier légèrement les jambes



Swan – Le Cygne



Répétitions : 5

La respiration et les instructions :

Commencez allongé sur le ventre, le front sur le tapis et les paumes de la mains posées sur le tapis juste en dessous des épaules. Inspirez pour soulever les yeux, puis le nez, puis le menton, puis la poitrine et continuez à soulever la cage thoracique en respectant votre capacité de mouvement personnel. Expirez pour descendre vertèbre par vertèbre vers le tapis, les yeux descendent en dernier vers le tapis.



Side Bend – La Courbe latérale

Répétitions : 3 chaque côté

La respiration et les instructions :

Démarrez à 4 pattes puis tendez les jambes vers l'arrière pour vous mettre en planche. Repositionnez la main droite pour la mettre directement en dessous de l'épaule droite. En même temps, soulevez la main gauche pour la tendre vers le plafond.

Débutants: Maintenez la position pour 3 respirations complète de chaque côté.

Avancés: Inspirez pour descendre la colonne et le bassin, la hanche frôle le tapis et remonte sur une expiration, répétez 3 fois.

Faites une transition vers l'autre côté en mettant la main gauche sur le tapis juste en dessous de l'épaule gauche et tendez la main droite vers le plafond. Faites l'exercice de ce côté. Revenez en planche après avoir terminé le deuxième côté.

Débutants/les personnes avec des problèmes de poignets: faites la série entière sur l'avant bras avec le coude en dessous de l'épaule et la main vers l'avant.



Push-ups – Les Pompes



Répétitions : 3

La respiration et les instructions :

Après avoir terminé les courbes latérales, restez en planche, pliez les coudes en inspirant et expirez pour tendre les bras et monter.

Débutants: Gardez la planche pour 3 respirations complètes et/ou faites la planche sur les avant bras. Intermédiaires: Pliez les coudes vers l'extérieur pour descendre et monter.

Avancés: Pliez les coudes en les gardant très près du corps pour descendre et monter.



Seal – Le phoque

Répétitions : 5 à 8

La respiration et les instructions :

Démarrez sur l'avant du tapis assis légèrement en arrière des ischions: les mains passent à l'intérieur des jambes et attrapent l'extérieur des chevilles.

Entrechoquez les pieds, comme on bat des mains, 3 fois. Inspirez pour rouler en arrière, frappez les pieds 3 fois en arrière, sans poser la tête, puis expirez pour revenir.

Débutants : Ne pas entrechoquer les pieds en arrière ou faire juste une fois, puis deux fois, puis trois.



Objectives

Avant de démarrer : Quels sont vos objectifs, qu'est-ce que vous attendez de ce challenge et/ou que souhaitez-vous accomplir ?

Journal de bord

Jour	Heure	Lieu	Commentaires
mercredi 1			
jeudi 2			
vendredi 3			
samedi 4			
dimanche 5			
lundi 6			
mardi 7			
mercredi 8			
jeudi 9			
vendredi 10			
samedi 11			
dimanche 12			
lundi 13			
mardi 14			
mercredi 15			
jeudi 16			
vendredi 17			
samedi 18			
dimanche 19			
lundi 20			
mardi 21			
mercredi 22			
jeudi 23			
vendredi 24			
samedi 25			
dimanche 26			
lundi 27			
mardi 28			
mercredi 29			
jeudi 30			
vendredi 31			

31 jours plus tard: Comment vous sentez-vous ? Avez-vous atteint vos objectifs ? Qu'avez-vous appris ? Referiez-vous le même challenge ?

