

ROUTINE COROMUZZOLE

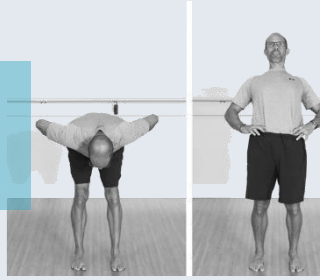
PILATE

37



Réveil mobilité / 10 répétitions lentes

Debout, mains sur vos hanches. Penchez-vous en avant puis relevez vous doucement en vous étendant vers l'arrière.



Equilibre unipodal: 5 répétitions de 15 secondes par jambe

Amenez vos bras tendus à l'aplomb des épaules. Montez votre genou, cuisse perpendiculaire au sol en maintenant votre dos fixe.

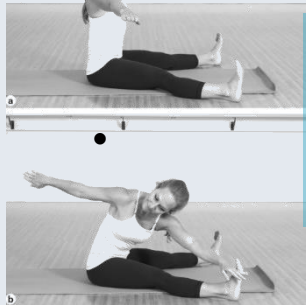


Mobilité bras: 5x 10 répétitions

Allongé sur le ventre, mains au sol. Tendez vos bras vers l'avant avec les paumes vers le bas. Tirez les bras vers le bas sur le côté du corps en levant plus haut votre tronc et en cherchant à ouvrir votre poitrine

Extension hanches: 5 x 6 répétitions

En gardant le haut du corps en contact avec le sol, soulevez les jambes des hanches avec les jambes droites. Inspirez en levant / Expirez en descendant.



Descente croisée: 4 x 6 répétitions alternées

Assis, inspirez bras tendus à l'aplomb des épaules. Expirez et pivotez votre tronc en amenant votre doigts sur votre pied opposé. Maintenir l'ouverture du tronc avec le bras opposé dans l'axe.

Squat ballet: 4x 5 répétitions (3 secondes en bas)

Debout, bras tendus à l'aplomb des épaules, pieds orientés vers l'extérieur. Descendre en ouverture, les genoux dans l'axe des pieds. Dos en position neutre. Inspirez sur le placement et expirez sur la descente

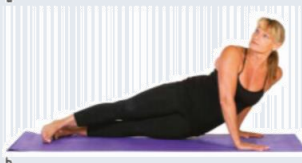


Planche rotations hanches: 4x 6 répétitions alternées

Position, abaissez une hanche vers le sol. Revenir à la planche et changer de côté..Expirez sur la descente et inspirez sur la montée de hanche.

Relâchement fin de séance / 5 minutes

Fesses collées au mur. Jambes tendues. Pointes de pieds dirigées vers soi. Bras le long du corps.

