**Pilates avec Fey, physiothérapeute**

Renforcement de la ceinture abdominale et le dos

Les exercices Pilates proposés dans cette capsule sont plus difficiles que les exercices proposés jusqu’à présent. Si ça ne vous convient pas, n’hésitez pas à refaire les exercices des précédentes capsules à la place.

**Important concernant la respiration Pilates : On fait toujours les efforts en expirant et on repose en inspirant. Pendant tous les exercices, la ceinture abdominale doit être gainée (contractée).**

Mobilisation de la colonne vertébrale

Se coucher sur le dos, jambes fléchies. Inspirer. En expirant, contracter la ceinture abdominale et décoller le bassin, le sacrum et la colonne, vertèbre par vertèbre. Pousser le bassin vers le haut, le poids du corps sur les épaules. Une fois en haut, inspirer, pousser les genoux vers l’avant et étirer la colonne vertébrale. En expirant, redescendre gentiment, vertèbre par vertèbre. Relâcher la ceinture abdominale. (5 x)

Travail de la ceinture abdominale

Se coucher sur le dos, jambes fléchies. Inspirer. En expirant, pousser le bassin vers le haut jusqu’à l’alignement des cuisses, du bassin et du dos. En inspirant, amener la jambe droite vers le plafond. En expirant, pousser la jambe vers l’avant. En inspirant, ramener la jambe vers le plafond. En expirant, reposer le pied à côté de l’autre. En inspirant, amener la jambe gauche vers le plafond. En expirant, tendre la jambe vers l’avant. En inspirant, remonter la jambe. En expirant, reposer le pied. Le bassin est toujours surélevé. Inspirer. En expirant, pousser les genoux vers l’avant, étirer la colonne et reposer gentiment le bassin. (3 x).

Exercice Table Top

Se coucher sur le dos, jambes fléchies. Inspirer. En expirant, soulever la jambe droite en position « Table Top » (90° dans la hanche, le genou et l’articulation du pied). Inspirer. En expirant, remonter l’autre jambe dans la même position. Inspirer. En expirant, contracter les abdos et avec la pointe du pied droit, aller toucher le tapis et remonter la jambe. Une fois en haut, inspirer. Sur l’expiration, descendre le pied gauche en touchant le tapis avec la pointe du pied gauche et remonter la jambe. Inspirer. Reposer le pied droit sur le tapis. Inspirer. En expirant reposer le pied gauche sur le tapis. Quand les deux pieds sont posés, relâcher au niveau de la ceinture abdominale. (3x)

**Des questions ? Ligue neuchâteloise contre le rhumatisme, tél. 032 913 22 77**