

Quelques mouvements sur le cylindre :

1 Auto-grandissement

2 Epaules vers les poches du pantallon

3 Dos neutre (points du papillon et du soutien gorge)

4 Engagement du plancher pelvien + transverse abdominal

5 Respiration latérale thoracique.

ROLL UP "Fondamental" pour travailler les abdos et affiner la taille : inspirez par le bas des côtes, engagez plancher pelvien et transverse abdominal, expirez dans l'effort, remontez vertèbres par vertèbres, sans jamais gonfler le ventre, nombril contre colonne!



HUNDRED "Fondamental", pour travailler les abdos en profondeur et affiner la taille: inspirez par le bas des côtes, engagez plancher pelvien et transverse abdominal, expirez dans l'effort, monter une jambe après l'autre très lentement sans jamais gonfler le ventre :



SISSORS pour travailler les abdos en profondeur et affiner la taille: inspirez par le bas des côtes, engagez plancher pelvien et transverse abdominal, expirez dans l'effort, alterner les jambes parfaitement tendues, l'une après l'autre très lentement sans jamais gonfler le ventre.



BICYCLE PILATES pour travailler les abdos en profondeur et affiner la taille: inspirez par le bas des côtes, engagez plancher pelvien et transverse abdominal, expirez dans l'effort, pliez une jambe après l'autre très lentement sans jamais gonfler le ventre; Vos jambes ne sont jamais côtes à côtes!

