

# ROUTINE PILATES POST PARTUM

*Réussir à mettre en place cette petite routine afin de renforcer sa sangle abdominale après l'accouchement.*

*Pratiquer toujours à l'écoute de son corps, en fonction de sa fatigue, et de son ressenti.*

**Consignes** : **INSPIREZ** par le nez – **EXPIREZ** par la bouche en contractant votre périnée et magnétisez le nombril à votre colonne vertébrale (engagez votre centre)

## Exercice 1 : LE DEMI PONT x8



Allongez-vous sur le dos : **INSPIREZ**, montez le bassin vers le plafond, **EXPIREZ** déroulez vertèbres après vertèbres sur le tapis en contractant votre périnée, votre centre.

## Exercice 2 : LE DOUBLE BRAS X10

Allongez-vous sur le dos

Plaquez vos lombaires sur le sol, engagez votre centre (périnée et bas du ventre) : Position de la table

Pilates : genoux au-dessus des hanches



Puis, **INSPIREZ** levez les bras les doigts tendus, et **EXPIREZ** ramenez les bras le long du corps



### Exercice 3 : LE PLAYMOBIL x10

Allongez-vous sur le dos, bas du dos plaqué sur le sol

Posture de table pilates (genoux au-dessus des hanches)

**INSPIREZ** et **EXPIREZ** tendez bras et jambes opposés à quelques centimètres du sol



**Exercice 4 : LES JAMBES DANS LE PLÂTRE, LE PLUS INTENSE ++++ x10**

Posture de la table pilates avec les deux mains derrière la tête, et gardez tout le long de l'exercice les genoux à 90° comme s'ils étaient dans deux plâtres.

INSPIREZ, contractez bien le périnée et bas du ventre, et EXPIREZ posez la pointe du pied droit sur le sol en gardant le genou à 90°. Inspirez de nouveau, ramenez la jambe droite au-dessus de la hanche droite et recommencez côté gauche.



### Exercice 5 : DOS ROND DOS CREUX X5

Mobilité +++

4 pattes, INSPIREZ DOS CREUX et EXPIREZ DOS ROND



### Exercice 6 : DORSAUX ET ABDOS x8

4 pattes, dos droit, activez votre centre (périnée et bas du ventre)

INSPIREZ, activez le centre, EXPIREZ allongez bras et jambe opposés

INSPIREZ, ramenez sans lâcher votre ventre, EXPIREZ repartez bras et jambe opposés



### Exercice 7 : POSTURE DE L'ENFANT ET CONTRACTION DU PERINEE X 5

Asseyez vous sur vos talons, écartez légèrement les genoux et laissez passer le ventre entre les genoux.

INSPIREZ GONFLEZ le ventre et EXPIREZ contracter votre périnée ( on souffle en resserrant anus et vagin)



**Exercices 8 : chien tête en bas – planche – posture de l'enfant (VAGUE) X 5**



Posture de l'enfant (activez votre centre), déliez les genoux chien tête en bas – INSPIRE planche activez fort votre centre – EXPIREZ posez genoux à terre pour rejoindre posture de l'enfant.

**Exercice 9 : FENTES DROITE ET GAUCHE**



Tenir 3 Respirations dans chaque fente basse, INSPIREZ ET EXPIREZ RENTREZ LE VENTRE +++

### Exercices 10 : GAINAGES

- Gainage de face 15 sec
- Gainage côté droit et gauche 15sec
- 3 séries



### Exercice 11 : LE PENDULE

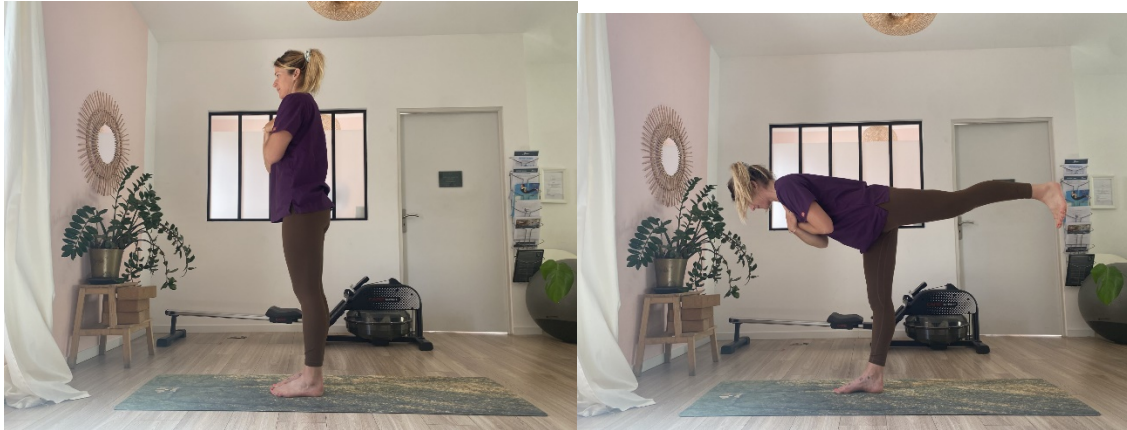
DEBOUT

Bras croisé sur les épaules

Basculer vers l'avant, buste droit et jambe bien tendu à l'arrière pied flex

Le centre (périnée et bas du ventre bien rentrés)

5 fois pied droit / 5 fois pied gauche



### Exercice 12 : RESPIRATION HYPOPRESSIVE AVEC FAUSSE INSPIRATION THORACIQUE X5

Debout, les mains sur les cuisses, le dos droit

INSPIREZ, gonflez le ventre et EXPIREZ, rentrez le ventre +++++ puis en fin d'expiration, BLOQUEZ votre souffle et RENTREZ ENCORE PLUS LE VENTRE VERS L'INTERIEUR ET VERS LE HAUT « effet ventouse » en contractant le périnée 3 secondes en apnée.



Bravo à vous ! Votre routine est terminée !!! N'oubliez que la continuité est la clef pour retrouver un périnée et un ventre tonique.

Pour toutes questions : envoyez moi un mail : [paty.dujour@hotmail.fr](mailto:paty.dujour@hotmail.fr)



