

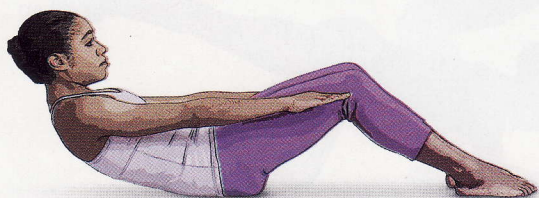
Séance de Pilates

Si vous êtes fan de Pilates, goûtez tout particulièrement à cette section, ou si vous êtes attentif à renforcer votre centre abdominal, le dos et les fessiers, cette séance est faite pour vous.

Avec son mélange d'exercices d'étirement et de force, avec une pratique régulière vous vous sentirez plus affûté, plus fort, plus souple, de l'intérieur à l'extérieur, en 3-4 semaines.

1 Préparation

Sollicitez en profondeur vos muscles abdominaux tout en utilisant les bras, dans cette position de Pilates. Veillez à ne pas raidir votre cou.



faire jusqu'à 100 levés

2 Rouleau arrière

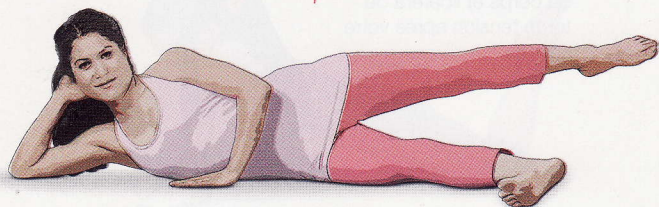
Continuez à solliciter vos abdominaux et mobilisez aussi votre colonne, en fléchissant en arrière vers le sol puis vers vos genoux.



répétez 3-5 fois

5 Allongement latéral jambe en avant

Le mouvement de jambe va tonifier vos fessiers et vos cuisses, et l'effort des abdominaux pour vous maintenir en équilibre, allongé sur le côté, va faire travailler la ceinture et le dos.



répétez jusqu'à 10 fois

6 Étirement du genou

Ce levé arrière de jambe cible particulièrement les fessiers. Il faut l'exécuter lentement et le contrôler pour éviter de trop courber la colonne.



répétez jusqu'à 10 fois

On m'a dit que le Pilates nécessite des appareils spécifiques. Puis-je en faire sans ces équipements ?

En bref, oui, absolument ! Pour faire la plupart des exercices de Pilates de ce livre, il vous faut simplement des vêtements de fitness confortables et un tapis d'exercice. Bien que Joseph Pilates, le fondateur de la méthode, ait développé un équipement dédié, les exercices au sol sont reconnus comme le cœur de la méthode.

3

Étirement des jambes

Allonger alternativement vos jambes avec la tête et les épaules soulevées fait travailler vos jambes et vos abdos.

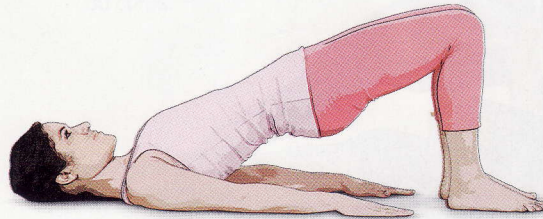


répétez jusqu'à 10 fois

4

Pont

Ce mouvement mobilise votre colonne tout en renforçant vos fessiers et la ceinture abdominale.

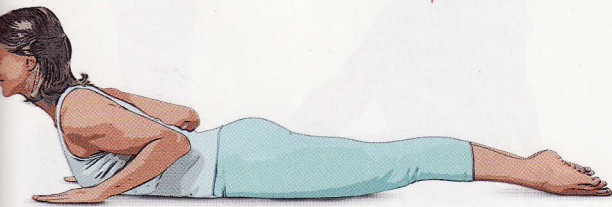


répétez jusqu'à 10 fois

7

Préparation du Cygne

Ce mouvement va permettre l'ouverture et l'étirement de votre thorax, tout en renforçant les muscles du dos et des épaules.



épétez jusqu'à 10 fois

8

Baisser-relever

Ce mouvement simple et très efficace d'inclinaison et de relevé atténue toutes les raideurs et améliore la souplesse de la colonne.



répétez 3-5 fois