

question muscles «PILATES»

LES CONSEILS DE
MYLÈNE SCHENK

Maître d'éducation physique et du sport, physiothérapeute

Gymnastique par la méthode «Pilates»

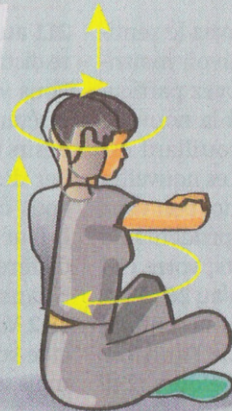
C'est une gymnastique douce basée sur le renforcement et les étirements. Cette méthode pousse le sujet à prendre conscience de la mobilité de son appareil locomoteur et à l'augmenter, à être à l'écoute de son corps et à développer ainsi la proprioception (faculté de percevoir et d'apprécier «justement» l'intensité de la sensation et de sa situation dans l'espace).

La technique consiste à adopter des positions vertébrales de départ, dans le but d'une rééducation du dos, pour arriver à une position finale grâce à un mouvement de renforcement ou d'étirement. Tous les exercices sont accompagnés et rythmés par les cycles respiratoires. C'est une véritable gymnastique posturale, rééducative et corrective, qui devient incontournable dans notre société sédentaire!

1 Augmenter la mobilité de la colonne en rotation

Position de départ: accroupi, omoplates abaissées dans les poches du pantalon, croiser les bras en regardant l'heure. Le sujet tente de grandir, comme tiré par un crochet.

1 Tourner doucement et progressivement en expirant, d'abord d'un côté, puis de l'autre.



2 Renforcer les muscles extenseurs, développer le sens proprioceptif de l'alignement

Position de départ: hanches sous les genoux et mains sous les épaules, dos aligné avec la tête.

2 Tendre alternativement le bras et la jambe en opposition en expirant, garder une ligne avec la colonne vertébrale.



3 Renforcer les abdominaux, éduquer pour redresser le dos

Position de départ: assis, les bras entourent un gros ballon imaginaire. Le sujet tente de grandir, comme tiré par un crochet.

3 S'enrouler doucement et progressivement vers l'arrière en expirant tandis que les épaules et les bras tentent de rester en avant.



4 Renforcer les abducteurs, apprendre la stabilisation

Position de départ: couché sur le côté, bras supralatéral en appui contre le buste pour une meilleure stabilisation, tête en appui sur l'autre bras, les jambes sont allongées légèrement en avant du tronc.

4 Lever la jambe supralatérale et dessiner un petit arc de cercle d'avant en arrière en fixant le reste du corps au sol.

