

Sommaire

Introduction	VI
Chapitre 1 Les six principes clés du Pilates	1
Chapitre 2 Colonne vertébrale, <i>powerhouse</i> et alignement	9
Chapitre 3 Muscles, analyse cinématique et Pilates au sol	29
Chapitre 4 Échauffement segment par segment	51
Chapitre 5 Renforcement du centre abdominal	71
Chapitre 6 Articulation de la colonne vertébrale	95
Chapitre 7 Travail de gainage	119
Chapitre 8 Travail des muscles latéraux du tronc	137
Chapitre 9 Extensions pour un dos fort	161
Chapitre 10 Constitution d'un programme personnalisé	177
Bibliographie	182
Liste des exercices	184
Équivalent français des noms des exercices de la méthode Pilates	187
À propos des auteurs	188