

La méthode Pilates : bénéfique et efficace

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LA MÉTHODE PILATES__8

Des exercices efficaces qui répondent
à de nombreux besoins__8

Éliminer le stress et se détendre__10

Apprendre à mieux connaître son corps__10

Développer sa confiance en soi__10

« CONTROLOGY » – LA GENÈSE DE LA MÉTHODE PILATES__11

Un nouveau concept d'entraînement__11

Les premières machines Pilates__12

Le premier studio Pilates__12

Les courants Pilates__12

Les exercices proposés
dans le livre__13

PRINCIPES DE LA MÉTHODE PILATES ET CONSEILS__14

La respiration Pilates__14

Important : la concentration__15

Centrage – Renforcer le centre d'énergie__15

Détente et fluidité__15

Coordination et patience__16

S'entraîner correctement__17

À quelle fréquence s'entraîner ?__18

De quoi avez-vous besoin
pour vous entraîner ?__18

Un entraînement efficace
avec le livre et le CD__18



Bases de la méthode Pilates et travail du dos

LES BASES INDISPENSABLES__22

La respiration__22

La position du bassin__24

Nombriil rentré__25

MOBILISER

LA COLONNE VERTÉBRALE__26

Relevé de bassin au sol__26

Basculement du bassin__28

Enroulement de la colonne__29

Roulade__30

Étirement du dos__31

Le huit avec le nez__32

Le cadran__33

RENFORCER LE DOS__34

Exercice préparatoire sur le ventre__34

Extension des jambes avec relevé__36

Relevé du buste sur le ventre__37

L'avion__38

L'étoile__39

Rotation assise__40

Exercice final : Position de détente__41

Raffermir le ventre, les jambes et les fesses

EXERCICES POUR UN JOLI VENTRE__44

Travail du ventre avec extension des bras__44

Travail du ventre avec extension des jambes__46

Travail du ventre avec extension
des bras et des jambes__47

La pagaie__48

Travail du ventre à une jambe__50

La sirène__52

Exercice final : Étirements__53

DES JAMBES ET DES FESSES SEXY__54

Numéro d'équilibriste__54

Étirement des jambes__56

Le huit avec les orteils__57

Le pont__58

Étirement latéral des jambes__60

Relevé latéral des jambes__61



Un corps souple et mobile

ÉTIRER LE CORPS EN DOUCEUR__64

Rouler-Dérouler__64

Étirement du fléchisseur de la hanche__66

Étirement de la partie antérieure
de la cuisse__67

Étirement des fessiers__68

Étirement des muscles de la nuque__69

Ouverture des bras__70

Grande amplitude__71

La tulipe__72

Le toit pointu__74

Index__76

Adresses__78

Réalisation__80

