

Sommaire

Préface	VI
Chapitre 1 Les six principes-clés du Pilates	1
Chapitre 2 Colonne vertébrale, <i>powerhouse</i> et alignement	11
Chapitre 3 Muscles, analyse cinématique et Pilates au sol	31
Chapitre 4 Échauffement segment par segment	53
Chapitre 5 Renforcement du centre abdominal	75
Chapitre 6 Articulation de la colonne vertébrale	101
Chapitre 7 Travail de gainage	129
Chapitre 8 Travail des muscles latéraux du tronc	149
Chapitre 9 Extensions pour un dos fort	177
Chapitre 10 Constitution d'un programme personnalisé	197
Liste des exercices	205
Équivalent français des noms des exercices de la méthode Pilates	206
Bibliographie	208
À propos des auteurs	210
Dans la même collection	213