



Clic : Pilates

## Son nom est connu mais son contenu et sa pratique restent souvent méconnus !!

Le Pilates permet au corps de récupérer après une blessure ou un accouchement. **C'est une méthode d'entraînement qui va activer vos muscles profonds, étirer et harmoniser notre musculature.** On peut comparer ce travail aux lacets d'une chaussure : plus vous les serrez, plus la chaussure s'affine (le ventre en l'occurrence). Moyennant un entraînement suivi, corrigé, les résultats sont plus durables - même pendant les périodes de moindre activité comme durant les fêtes de fin d'année. Le Pilates façonne votre silhouette.

**Le Pilates améliore également l'équilibre et la flexibilité du corps.** L'équilibre vous permet de mieux répartir le poids et les chocs sur vos muscles et vos articulations. **Les muscles profonds que vous développez vous rendront également extrêmement fort avec un corps souple et réactif.**

### Le Pilates convient aussi bien aux hommes qu'aux femmes !

Gommons de suite cette idée reçue que le Pilates est réservé aux femmes ! Beaucoup d'hommes le pratiquent aussi pour améliorer leurs performances dans d'autres sports. Les joueurs de football ou de hockey souffrent souvent de blessures ou d'articulations (très sollicitées). **En renforçant leur corps avec le Pilates, les hommes sont non seulement plus résistants aux accidents, mais ils pourront aussi améliorer leurs performances.** Un joggeur régulier pourra sprinter plus vite et durablement avec un entraînement Pilates, parce que ses jambes seront plus musclées et ses positions meilleures dans l'effort.



### Corriger nos gestes du quotidien pour moins se fatiguer

**Le Pilates nous réapprend à utiliser notre corps sans l'épuiser.** Dans les gestes que nous effectuons au quotidien, nous avons tendance à solliciter plus de **muscles** que nécessaire, que cela soit pour lever le bras, porter un objet ou se tenir sur notre chaise au bureau... ce qui épuise plus rapidement notre corps et crée des déséquilibres qui ont un impact néfaste sur notre organisme (maux de dos, sciatique...). **Pilates permet de nous réapproprier une posture Juste de notre dos, de nos appuis, sans fatigue ou compensation musculaire non nécessaire, toujours en conscience.**



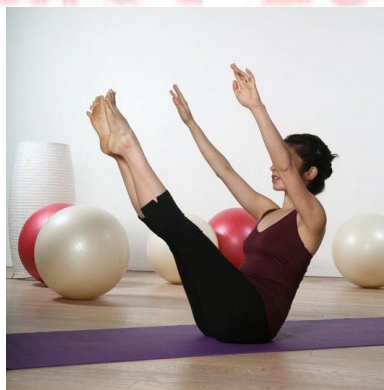
## Evacuer le stress

La pratique du Pilates demande une concentration intense que cela soit sur la manière de respirer ou pour solliciter les muscles profonds pendant les placements corporels selon les consignes précises à suivre que réclament les exercices. **Chaque mouvement requiert une respiration (Inspire/Expire) régulière et consciente ainsi qu'un ventre fort et gainé.** L'esprit reste sollicité pendant toute la séance, ce qui permet d'évacuer le stress ainsi que les tensions accumulées la journée.



## S'affiner en se renforçant en profondeur

**Le Pilates est excellent pour gagner un corps tonique et un ventre plat.** Les exercices effectués ne sont pas vraiment différents de ceux que vous pratiquez parfois dans certains cours de gym mais tout est dans la manière de les pratiquer qui rend ce travail bien différent. C'est justement cette « autre manière » de pratiquer qui fait toute la différence et donne ces résultats observés dans ce travail, cette méthode que nous a transmise Joseph Pilates.



Notre **Studio Pilates Meylan** est à votre disposition pour des cours collectifs en petit groupe sur tapis mais aussi des cours individuels (1 ou 2 personnes de niveau proche). Inscription préalable obligatoire aux cours. **Contact pour infos 06 09 48 09 23 -**