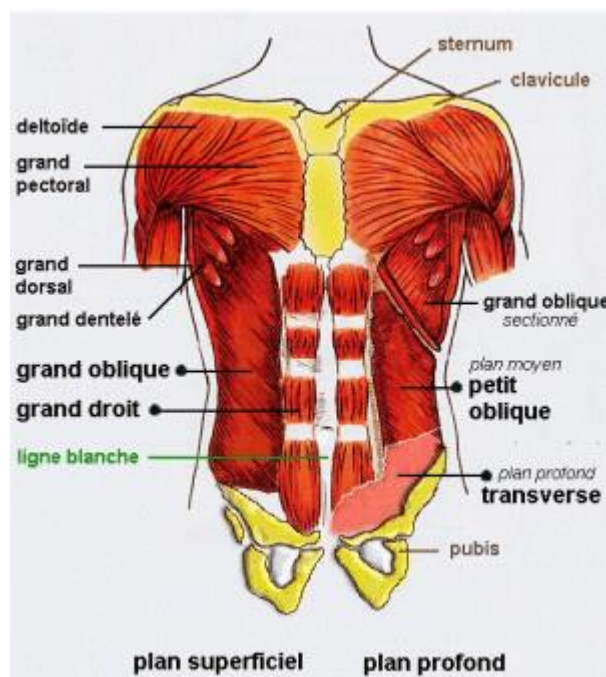




## À qui s'adresse le Pilates?

Grâce à **l'absence d'impact**, au **faible nombre de répétitions** utilisées dans la pratique des exercices et au contrôle nécessaire, le Pilates est une discipline qui convient à un large public. C'est pourquoi il est l'une des méthodes les plus utilisées pour **la récupération des blessures** et dans la gestion des pathologies de la colonne vertébrale : athlètes, personnes sédentaires....peuvent **obtenir des résultats très satisfaisant sur leur santé et leur physique**.



**Le principe de la méthode Pilates est une approche globale du corps destinée à le développer de façon harmonieuse.**

Au départ, Joseph Pilates crée des exercices à l'aide de poulies, d'élastiques, de ressorts de récupération des lits des blessés, il crée le *reformer*, méthode de résistance qui accompagne les exercices de musculation. Les résultats obtenus l'encouragent à continuer dans ce sens et à améliorer sans cesse cette méthode. **Elle consiste donc à rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit et l'élève**. Pilates se pratique en intégrant 6 fondamentaux dans chaque réalisation d'exercice :

- **La précision du geste** : Chaque mouvement du début jusqu'à la fin doit être maîtrisé dans l'espace et dans le temps. Les exercices s'enchaînent de façon précise en supprimant les mouvements parasites (travail parfait entre agoniste et antagoniste).
- **Le contrôle du geste** : chaque mouvement est observé de l'intérieur par la tête et le corps pour respecter les consignes au plus juste
- **La respiration** : Composante essentielle de la méthode « *respirez vos exercices* ». On respire profondément avec le thorax, surtout pas en gonflant l'abdomen. Cette technique muscle et tonifie les abdominaux.



- **La fluidité** : Le corps est presque toujours en mouvements, mais ces derniers sont lents car on les réalise en faisant appel aux muscles profonds. C'est la coordination entre le système nerveux et le système musculo-articulaire qui permet cette fluidité.
- **La Concentration** : Chaque mouvement, chaque respiration doivent être réfléchis et venir du centre du corps.
- **Le centrage (gainage)** : Quel que soit l'exercice, le ventre est engagé afin de faire travailler ses abdominaux profonds ; « Tout vient du ventre » qui est le centre de gravité (caisson abdominal).

### **Cette Méthode de travail apporte de nombreux bienfaits au corps et à l'esprit :**

- Atténue les douleurs rachidiennes « en replaçant » correctement le bassin et le dos.
- Améliore la posture et l'équilibre.
- Sculpte la silhouette en raffermissant les muscles et en relâchant les tensions.
- Renforce la sangle abdominale, améliore la respiration et son rythme
- Augmente les amplitudes articulaires.
- Apporte un bien être mental tout en améliorant la concentration



**Meylan fitness, proche de Grenoble, Crolles et du Versoud, vous propose des séances Pilates adaptées, construites et en petit effectif depuis plus de 17 ans. Le sérieux de l'enseignement vous permet une réelle progression et un apprentissage postural, bon pour les tensions et maux de dos. Suivi individualisé, corrections durant la séance (le prof ne fait pas avec vous), inscription sur réservation. Formule d'abonnement souple, possibilité de cours privé (1 à 3 personnes). Les cours sont variés, utilisation de petit matériel.**

