

Pilates express

S'entraîner lorsqu'on n'a que 10 minutes par jour et un budget restreint, est-ce possible?

Oh! que oui! Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates, vous propose chaque mois des

exercices faciles et efficaces. PAR GENEVIÈVE CHARTIER | PHOTOS: JEAN LANGEVIN

Matériel: un élastique mesurant entre 1,30 m et 2 m et possédant une résistance de légère à moyenne. On en trouve dans les centres de physiothérapie, chez Winners et dans la plupart des magasins de sport.

Prix: de 5 à 10 \$.

EXERCICE: LE DEMI-ROULEMENT ARRIÈRE



Muscles travaillés: les abdominaux profonds

Bénéfices: renforce les abdominaux, étire la colonne et développe l'équilibre

Position de départ: assise au sol, passer l'élastique sous les pieds et prendre chaque extrémité dans les mains. Le dos doit être droit, et les coudes et les genoux, fléchis. Les jambes doivent être jointes.

Étape 1: expirer en descendant vers l'arrière, en tirant sur l'élastique et en contractant le ventre. Bien fléchir le bas du dos.

Étape 2: inspirer en gardant la position.

Étape 3: expirer en revenant à la position initiale.

Nombre de répétitions: de 5 à 8

Note: on doit garder les pieds au sol pendant tout l'exercice.

EXERCICE: L'ÉTIREMENT DU CHAT

Muscles travaillés: les abdominaux et les muscles du dos

Bénéfices: assouplit la colonne et le dos, et aide à mieux respirer

Position de départ: se mettre à quatre pattes, les genoux écartés à la largeur des hanches, et tenir les deux extrémités de l'élastique dans les mains, en le faisant passer par-dessus le dos.

Étape 1: inspirer et expirer en arrondissant le dos vers le haut, et en penchant la tête vers le sol. Le ventre doit être rentré.

Étape 2: inspirer en continuant à étirer l'élastique avec le dos.

Étape 3: expirer et contracter le ventre en revenant à la position de départ.

Nombre de répétitions: de 8 à 10



EXERCICE: LE CERCLE DE LA JAMBE

Muscles travaillés: les abdominaux profonds et les muscles des jambes (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs)

Bénéfices: assouplit les muscles des hanches, étire les ischio-jambiers et renforce les abdominaux.

Position de départ: couchée sur le dos, une jambe à 90° et l'autre au sol, saisir les extrémités de l'élastique avec les mains. Ne pas relever les épaules vers les oreilles.

Étape 1: inspirer en formant un demi-cercle avec la jambe levée à 90°.

Étape 2: expirer en traçant l'autre moitié du cercle (en ramenant la jambe vers soi) afin de revenir à la position initiale.

Nombre de répétitions: 5 dans chaque direction (faire les cercles dans un sens, puis dans l'autre), et 5 de l'autre jambe.

Note: on doit éviter les mouvements de bassin durant l'exercice.

