

Oubliés, les maux de dos avec la méthode Pilates!

par Cathy Vercauteren

La méthode Pilates est une technique d'entraînement qui vise essentiellement à renforcer le tronc et qui ne séduit plus seulement les célébrités!

Pilates, c'est
la posture parfaite:
ventre rentré,
poitrine en avant!



www.art-vivre.ch

«Cette méthode a été inventée par un homme – Monsieur Pilates – qui souffrait d'asthme et qui, emprisonné pendant la Première Guerre mondiale, s'est servi des ressorts de son lit pour élaborer un programme de mise en forme avec des résistances», explique Séverine Bonvin, physiothérapeute à Crans-Montana.

Ce sport à la mode est une technique qui associe la respiration à un travail de stabilisation du tronc et de musculation douce, tout en aidant les participants à percevoir leurs mouvements de l'intérieur. Plus concrètement, au cœur de cette méthode se trouve le renforcement, par des efforts lents et concentrés, des muscles autour du nombril. Le résultat? Une amélioration de la posture corporelle et la dissipation des tensions musculaires, principalement du dos et de la nuque. «La méthode Pilates jongle avec environ 500 exercices qu'on exécute soit au sol soit avec les différentes machines Pilates», précise Séverine. Cela dit, cette dernière se dévoile également comme une excellente alternative à vouloir entretenir sa forme physique tout en préservant la bonne habitude de se tenir droit.

“The person who invented this method was Mr. Pilates. He had asthma and, while he was imprisoned during the First World War, he used the springs of his bed to elaborate a fitness programme with resistances”, Séverine Bonvin, a physiotherapist in Crans-Montana, explains.

This fashionable sport uses a technique which associates breathing with the stabilisation of the trunk and light body-building exercises, while, at the same time, enabling those who do it to perceive their movements from within. In other words, in the heart of this method lies the reinforcement of the muscles around the navel through slow concentrated efforts. And what are the results? An improvement in posture and the dissipation of muscle tensions, principally in the back and neck. “The Pilates method juggles with approximately 500 exercises that are carried out either on the floor or on various Pilates machines”, Séverine explains.

Having said this, it has also shown itself to be an excellent alternative for maintaining physical fitness while, at the same time, reinforcing the good habit of standing up straight.

«Cette technique complète, qui brasse des mouvements inspirés du yoga, de la gymnastique ou encore de la danse, vous rend plus résistant à l'effort et vous muscle. Les résultats sont visibles.»

“This thorough technique, which uses yoga-inspired movements together with gymnastics and even dancing, reinforces resistance when making efforts and improves your muscles. The results are visible.”