



la méthode Pilates

Qu'est-ce que la méthode pilates ?

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Les bienfaits de la Méthode Pilates

La méthode Pilates est principalement utilisée dans une perspective d'entraînement afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. Selon les praticiens, pratiquée régulièrement et sur une assez longue période, elle agirait sur la santé globale des individus.

Se muscler en profondeur

Les exercices de la méthode pilates sollicitent les muscles abdominaux, les fessiers, les muscles du dos, ce qui permet un renforcement des muscles en profondeur.

Avoir un ventre plat

La méthode Pilates permet de faire travailler les muscles abdominaux, ce qui favorise la perte de graisse à ce niveau. De plus, les autres exercices sont assez physiques, ce qui entraîne une perte de poids.

Améliorer la santé globale de l'individu

La méthode pilates permet de corriger et d'améliorer la posture en raffermissant et en tonifiant les muscles, de développer la souplesse, d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration, d'améliorer la coordination et de prévenir les blessures causées par une mauvaise posture.

