

Pilates: Arm & Leg Lift

Cet exercice en appui sur un bras et une jambe améliore la stabilité du tronc et la coordination. La chaîne musculaire postérieure est aussi renforcée.

Position de départ: En position quadrupédique.

Inspirer: Tirer le nombril en direction de la colonne.

Expirer: Tendre la jambe droite et la soulever à hauteur des hanches; lever en même temps le bras gauche, autant que l'articulation de l'épaule le permet.

Inspirer: Revenir à la position de départ.

Répétitions: 5x par côté.



Remarque: Répartir le poids du corps sur les quatre appuis. Soutenir le bassin de manière à ce qu'il ne s'abaisse pas.

Variantes

plus facile

- Conduire un seul mouvement à la fois (bras ou jambe).

plus difficile

- Maintenir la position avec le bras et la jambe en haut durant cinq respirations.
- Lever le bras et la jambe du même côté et maintenir cette position pendant quelques secondes.

Conseils pour l'enseignement

- S'imaginer en position agenouillée sur une fine couche de glace à ne pas briser.
- Sentir l'allongement de son corps du gros orteil jusqu'au majeur de la main tendue.
- Imaginer un verre de champagne en équilibre sur le sacrum.

Source: Frick A. (2010). Cahier pratique «mobile» 67: Sport des adultes. Macolin: OFSPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO