Pilates: Curl Up

Cet exercice sert à renforcer les muscles abdominaux. Une attention particulière doit être portée à une respiration continue et au maintien de l'allongement axial.

Position de départ: Allongé sur le dos, les jambes fléchies, les pieds au sol, les mains posées derrière la tête.

Inspirer: Dilater les côtes latéralement et activer le centre.

Expirer: Enrouler la tête et les épaules, approcher le sternum du pubis.

Inspirer: Maintenir la position, en conservant une courbe longue et régulière de la nuque.

Expirer: Dérouler lentement.

Répétitions: Cinq répétitions, suivies de cinq autres «Curl Up» dans une seule respiration.

Remarque: En soulevant le haut du dos, diriger le regard au-dessus des genoux. Maintenir la poitrine ouverte, les coudes sont dans le champ de vision. Maintenir le bassin dans une position neutre et le pubis stable.

Variantes

plus facile

- Enrouler et dérouler avec les bras le long du corps.

plus difficile

- «Curl up» dans les diagonales. Inspirer: enrouler la tête et les épaules. Expirer: diriger le côté droit des côtes en direction du côté gauche de l'os de la hanche (le coude gauche touche le sol, mais sans soutenir le poids du corps). Inspirer: revenir à la position enroulée. Expirer: exécuter le mouvement dans l'autre diagonale.

Conseils pour l'enseignement

- S'imaginer en train de tenir un oeuf cru entre le menton et la poitrine, sans l'écraser ni

le laisser tomber.

- Sentir que les fibres des muscles abdominaux glissent régulièrement les unes dans les autres de manière à ce que la distance entre le bas des côtes et les os iliaques se raccourcisse.

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