Pilates: Roll Up

Cet exercice permet de renforcer les muscles abdominaux et améliore la mobilité de l'articulation de la colonne vertébrale.

Position de départ: Allongé sur le dos, les jambes allongées, les bras le long du corps, les paumes vers le bas.

Inspirer: Tendre les bras vers le plafond, paumes face à face.

Expirer: Soulever la tête et enrouler la colonne, vertèbre par vertèbre dans la position «Spine Stretch Forward». Le dos est dans une position «C», les omoplates sont abaissées.

Inspirer: Empiler les vertèbres les unes après les autres depuis le sacrum. Terminer dans la position assise, les jambes allongées. Tendre les bras en avant.

Expirer: Dérouler la colonne, vertèbre par vertèbre par une rétroversion du bassin jusqu'à la position de départ.

Répétitions: 5-8x.

Remarque: Pousser le sternum en direction du pubis en enroulant la colonne et rentrer le ventre. Maintenir les talons toujours en contact avec le sol, les cuisses sont relativement décontractées et la poitrine ouverte. Attention: ne pas enrouler ou dérouler avec un dos droit!

Variantes

plus difficile

- Tendre les bras derrière la tête dans la position de départ.
- Fléchir les jambes et maintenir les pieds au sol en enroulant et en déroulant la colonne. Tendre les jambes dans la position de départ et dans la position assise.

Conseils pour l'enseignement

- Imagine-toi que tu es allongé dans une neige fraîche et douce. Enroule une vertèbre après l'autre. En déroulant, appuie chaque vertèbre dans son empreinte.

Source: Hessloehl, S., Frick, A. (2012). Document du module «Pilates», Gymnastique et danse. Macolin: OFSPO, Jeunesse+Sport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO