Pilates: Les principes pour un entraînement efficace

Le respect des principes élémentaires de la méthode Pilates est la condition pour un entraînement efficace. Le point sur la respiration et l'allongement de la colonne vertébrale dans ce moyen didactique.

Pilates: Principes (pdf)

Allongement de la colonne vertébrale dans l'axe.

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