

Pilates: Spine Twist

Cet exercice de rotation améliore l'équilibre de la colonne vertébrale et renforce les muscles abdominaux obliques et les muscles profonds du dos.

Position de départ: Assis les jambes tendues, assis en tailleur ou assis dans la position «du diamant» (évent. surélevée). Les bras sont tendus à hauteur de la poitrine, les mains sont dans le champ de vision.

Inspirer: Activer le centre.

Expirer: Pivoter le buste vers la droite, sans déplacer le bassin ni le poids du corps. Le regard suit la main droite.

Inspirer: Revenir dans la position de départ et «grandir» d'un centimètre.

Répétitions: 5x par côté.



Remarque: Allonger la colonne vertébrale (au niveau de la poitrine) au maximum, afin de pivoter de manière optimale. Conserver la distance entre les bras (pas de mouvement visible au niveau des épaules).

Variantes

- Poser les avant-bras l'un sur l'autre.
- Inverser la respiration.

Conseils pour l'enseignement

- S'imaginer en train de dessiner un demi-cercle avec un crayon à la hauteur du sternum.
- Les bras sont très légers et la tête de l'humérus est bien «placée» dans l'articulation de l'épaule.

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