



Pilates des épaules

Description

La méthode Pilates est basée sur l'amélioration du rendement musculaire. Au travers d'une série d'exercices variés, on apprend à activer les muscles faibles et relâcher les muscles trop tendus pour obtenir une musculature équilibrée. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicités dans l'exécution de chaque mouvement constitue la base de la technique.

L'importance de pratiquer le Pilates pour les épaules

Stabiliser vos scapules à l'arrière de la cage thoracique est aussi important que de contracter vos abdominaux au début de chaque exercice. Ceci vous permettra d'éviter la tension au niveau de votre cou et du haut de vos épaules. Pour atteindre une position appropriée, une sensation de largeur devrait être maintenue dans le devant et le derrière des scapula.

Assurez-vous que vous ne permettez ni à vos épaules de s'arrondir trop vers l'avant ni de se serrer ensemble vers la colonne. Les épaules ne devraient pas être soulevées trop haut ou abaissées trop bas. Le placement devrait se situer quelque part entre ces deux positions. Les omoplates possèdent une grande gamme de mouvements, donc rappelez-vous de maintenir la stabilité (pas la rigidité) en tout temps : a) lorsque la colonne est neutre et les bras sont au repos; b) lorsque la colonne est en mouvement; et c) lorsque les bras bougent dans toute direction.

Contenu

- Exercices de respiration et de mobilisation
- Exercices de renforcement de différentes intensités
- Renforcement des muscles profonds et travail postural
- Allongement musculaire et relaxation

Prérequis

Aucun.

Objectifs

- Stabilisation des scapules
- Éviter les tensions du cou et du haut des épaules
- Savoir bien placer ses épaules

Date

sur demande / D_73582

Durée

Total 10.00 période(s)

Ecolage

CHF 180.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne

Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS