

Mon cahier pilates

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon cahier pilates [Texte imprimé] / Soasick Delanoë ; illustrations, Isabelle Maroger et Sophie Ruffieux

Auteur(s) : Delanoë, Soasick

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)
Ruffieux, Sophie (Illustrateur)

Editeur, producteur : Paris : Solar éditions, DL 2017
(25-Autechaux; IME by Estimprim)

Description matérielle : 1 vol. (79 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-14949-8

EAN : 9782263149498

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2017

Autres classifications : 640

Classification décimale Dewey : 613.719 2 23

Note(s) : Notice réd. d'après la couv.
Bibliogr. p. 79

Résumé ou extrait : Dans ce cahier pratique, une spécialiste du Pilates vous initie, étape par étape, aux bienfaits de la méthode : développer de bons réflexes musculaires, avoir un corps souple et musclé, retrouver un bien-être global... Et une taille de guêpe ! Car, avec le Pilates, vous allez aussi mincir ! Au programme : - Vous prenez conscience de votre corps avec des exercices respiratoires, pour vous relaxer profondément, vous concentrer et vous échauffer sans vous faire mal. Vous apprenez à maîtriser les exercices de base pour trouver une bonne posture (flexion de la colonne, bascule du bassin, équilibre sur la pointe des pieds, levés de jambe sur le côté...). - Vous choisissez ensuite le programme Pilates qui vous correspond le mieux avec des exercices simples, pour améliorer votre posture (extension de la jambe, étirement et enroulement de la colonne, utilisation d'accessoires : balle, ballon, brique...). Vous gainez vos abdos et vous protégez votre dos. Enfin, si vous êtes enceinte, vous pouvez vous préparer à accoucher

sereinement avec un travail spécifique du périnée. - Au fur et à mesure, vous progressez et développez votre musculature avec des exercices de renforcement pour vous bâtir un corps de danseuse ! Vous pratiquez les abdos croisés, les battements et flexions de jambe, mais aussi les postures plus complexes. - Enfin, vous mincissez facilement, avec un programme Pilates et des conseils adaptés en nutrition, pour une silhouette affinée et une perte de poids durable !

Sujet - Nom commun : Méthode Pilates

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/0106792ex.jpg>

Text alternatif image de présentation : 0106792ex.jpg