

# **RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX**

## **QU'EST CE QUE LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX ?**

Le « renforcement musculaire doux » est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le renforcement musculaire doux est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

## **QUELS SONT LES GRANDS PRINCIPES DE CETTE MÉTHODE ?**

### **LA RESPIRATION**

Elle est spécifique. C'est une respiration latérale thoracique qui permet de mieux utiliser les poumons (inspiration par le nez, expiration par la bouche).

### **LA CONCENTRATION**

Il faut prendre entièrement conscience de chaque mouvement et de son exécution pour une qualité optimale de chaque exercice.

### **LE CENTRAGE**

Tous les mouvements doivent partir du centre énergétique du corps, de la sangle abdominale.

### **LE CONTRÔLE**

Il faut contrôler chaque mouvement en y associant la respiration et l'esprit. Il faut être pleinement conscient de son corps pour en contrôler chaque posture, chaque geste et pour le ressentir profondément.

### **LA FLUIDITÉ**

Les mouvements sont fluides et effectués avec une certaine grâce pour apporter tout l'équilibre à l'harmonie attendue par ces exercices.

### **LA PRÉCISION**

Il faut rechercher la qualité d'exécution du mouvement et non la quantité. Les gestes effectués doivent être étudiés de façon minutieuse pour que ceux-ci aient une réelle influence sur votre musculature.

## **QUELS SONT LES BIENFAITS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX?**

- Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- Amélioration et meilleur contrôle des gestes sportifs.
- Assouplissement des muscles moteurs (muscles superficiels ex : les ischio-jambiers -arrière des cuisses, le psoas -fléchisseurs de hanche...).
- Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire.
- Massage des organes internes.
- Amélioration de la circulation sanguine.
- Diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- Développement de la musculature de façon harmonieuse.

## **LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX: POUR QUI ?**

Il s'adresse à tout le monde car les exercices s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Ainsi, les femmes et les hommes, sportifs ou non, les personnes âgées, blessées ou en convalescence, les individus stressés, fatigués, souffrants de raideur, les femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher peuvent pratiquer le Pilates. Cette méthode est progressive (en cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de santé) et les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau, des besoins de chacun, et des pathologies éventuelles.

## **A QUEL RYTHME FAUT-IL PRATIQUER POUR DES RÉSULTATS EFFICACES ?**

Le renforcement musculaire doux est une discipline douce, à pratiquer sans modération. Comme toute activité physique, elle doit être pratiquée chaque semaine, et ce, tout au long de l'année pour être efficace.