

Méthode Pilates pour enfants

ÉCRIT ET ILLUSTRÉ PAR

Angella Constant

Assistante Méthodiste et Symplicie Maître



Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie

Angelika Constam

Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie Angelika Constam

 [Télécharger Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture ...pdf](#)

 [Lire en ligne Méthode pilates pour enfants : Une bonne postur ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie Angelika Constam

156 pages

Extrait

Origines de la méthode Pilates

Joseph Hubertus Pilates est né en Allemagne en 1883. De santé fragile, souffrant durant son enfance de rachitisme, d'asthme et de fièvre rhumatismale, il s'intéresse très jeune à l'anatomie et pratique différents sports en vue d'améliorer sa condition physique.

En 1912, il s'installe en Angleterre, où il devient boxeur professionnel, entraîneur en self-défense pour la police et artiste de cirque.

Lorsque la Première Guerre mondiale éclate, il commence à travailler en rééducation physique et élabore ses premiers appareils en attachant des ressorts, des poulies et des bandes à des lits.

Après la guerre, Joseph Pilates retourne en Allemagne, puis émigré aux États-Unis en 1926. Sur le bateau l'emmenant en Amérique, il rencontre Clara, qu'il épouse. Ils ouvrent ensemble un studio à New York, qui devient très vite connu dans le milieu de la danse, du sport, des arts et du spectacle. On compte parmi les adeptes de sa méthode les très célèbres Martha Graham et Georges Ballanchine.

Joseph Pilates continue à enseigner, perfectionner et pratiquer sa méthode pendant 40 ans.

Il meurt en 1967 à l'âge de 87 ans.

Depuis lors, la méthode Pilates n'a cessé de rencontrer du succès ; elle est enseignée aujourd'hui dans le monde entier.

Pourquoi ce livre

De nos jours, un grand nombre de personnes entre 30 et 60 ans souffrent de douleurs dorsales, phénomène issu de notre mode de vie devenu sédentaire. Si rien n'est entrepris pour les enfants d'aujourd'hui (qui seront les adultes de demain !), ce chiffre augmentera, entraînant ainsi une hausse considérable des coûts de la santé.

En effet, nos enfants sont les premiers touchés. En leur faisant prendre conscience de leur corps dès leur plus jeune âge, ils pourront acquérir très tôt une bonne hygiène du dos.

La méthode Pilates permet à l'enfant de renforcer ses muscles profonds pour mieux stabiliser sa colonne vertébrale et recréer une harmonie entre sa souplesse et sa force musculaire. Il prend alors conscience d'une bonne posture et améliore ses mouvements dans la vie quotidienne.

Le but de ce livre est d'offrir à l'enfant un choix d'exercices ludiques et faciles à exécuter, qu'il pourra utiliser tout au long de sa croissance. Les exercices Pilates sont comme une boîte à outils : en connaissant les bons mouvements, on peut ainsi remédier à une douleur passagère. La méthode peut aussi être utilisée à titre préventif.

Nous souhaitons que ce livre puisse servir de support non seulement aux enfants, mais aussi à leurs parents, leurs enseignants et leurs maîtres de sport. Présentation de l'éditeur

Nombreux sont les gens à souffrir de douleurs dorsales, conséquences de notre mode de vie sédentaire.

Pourtant, il est possible de préserver nos enfants de ce mal en leur apprenant de bonnes bases posturales, ce qui constitue l'objectif de la fameuse méthode Pilates, adoptée déjà par des millions de personnes. Celle-ci permet de renforcer ses muscles profonds pour mieux stabiliser sa colonne vertébrale et recréer une harmonie entre sa souplesse et sa force musculaire. Les mouvements de la vie quotidienne s'en trouvent améliorés et les bonnes postures deviennent naturelles.

Ce livre rend cette méthode accessible aux enfants : tous les exercices, ludiques et faciles à exécuter, sont illustrés de photographies. Ils peuvent être utilisés tout au long de leur croissance et exécutés également par les grands ! Des programmes d'exercices viennent compléter cet apprentissage, pour une pratique régulière et efficace.

Angelika Constam, est diplômée de l'École de Physiothérapie de l'Hôpital Universitaire de Zurich et diplômée Pilâtes PMA; elle s'est spécialisée dans le traitement des blessures sportives et des maux de dos en tant que Physiothérapeute à la Clinique de Médecine et de Réhabilitation Sportive de l'Hôpital Exeter puis à la Clinique VA Boston, affiliée à la Faculté de médecine de Harvard. Instructeur Pilâtes depuis 2006 (www.pilates-physio.ch), Angelika vit et travaille désormais à Lausanne ; elle est membre et conférencière de l'Association de Physiothérapie. Biographie de l'auteur

Angelika Constam, a été athlète de haut niveau (natation), diplômée de l'École de Physiothérapie de l'Hôpital Universitaire de Zurich et diplômée Pilates PMA (r), elle s'est spécialisée dans le traitement des blessures sportives et des maux de dos en tant que Physiothérapeute à la Clinique de Médecine et de Réhabilitation Sportive de l'Hôpital Exeter (NH) puis à la Clinique VA, Boston, affiliée à la Faculté de Médecine de Harvard. Formée en tant qu'instructeur Pilates depuis 2006 (www.pilates-physio.ch), Angelika vit et travaille désormais à Lausanne ; elle est membre et conférencière de l'Association de Physiothérapie.

Download and Read Online Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie Angelika Constam #UJMWXT7FDP8

Lire Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam pour ebook en ligne Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam à lire en ligne. Online Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam ebook Téléchargement PDF Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam Doc Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam Mobipocket Méthode pilates pour enfants : Une bonne posture pour la vie par Angelika Constam EPub

UJMWXT7FDP8UJMWXT7FDP8UJMWXT7FDP8