



Pilates pour Femmes Enceintes

Version Démo 5 Slides / 30 au total

La méthode Pilates, adaptée aux besoins spécifiques de la grossesse, offre de nombreux avantages aux femmes enceintes. Ce guide explore les adaptations, précautions et bénéfices de cette pratique.



Importance de l'Adaptation

1

Consultation Médicale

Avant de commencer, consultez votre médecin pour obtenir son autorisation et vous assurer qu'il n'y a pas de contre-indications.

2

Adaptation des Exercices

Modifiez les exercices en fonction de votre trimestre pour protéger votre corps changeant.

3

Précautions

Évitez les positions inconfortables et les mouvements intenses qui pourraient nuire à votre bien-être.

Renforcement du Plancher Pelvien

Exercices de Kegel

Intégrez des exercices de Kegel pour renforcer les muscles du plancher pelvien.

Soutien et Prévention

Un plancher pelvien fort soutient l'utérus en croissance et prévient les problèmes de continence.



Exercices Adaptés



Étirement Chat-Vache

Mobilise la colonne vertébrale, soulage les tensions dorsales et améliore la flexibilité.



Inclinaisons Pelviennes

Renforce les abdominaux et les muscles du plancher pelvien, soulage les douleurs lombaires.

Exercices Adaptés (Suite)



Élévations Latérales de la Jambe

Renforce les muscles abducteurs de la hanche, stabilise le bassin.



Rangée Assise avec Bande de Résistance

Renforce les muscles du dos et les biceps, améliore la posture.