



6 EXOS

POUR RENFORCER ET ASSOUPLIR votre corps !

Muscler le corps, relaxer les zones douloureuses et éliminer les tensions pour aborder l'épreuve de l'accouchement avec la meilleure forme possible, voilà les miracles que peut faire une simple petite balle souple. Nathalie Nayy et Caroline, enceinte de 6 mois et demi, nous initient au « ChiBall ».

Reportage réalisé par Ariane Langlois

1 Renforcer les pectoraux

Debout, les pieds bien ancrés dans le sol, fléchissez les bras à la hauteur de la poitrine, les coudes surélevés et alignés. Votre tête est soutenue, le regard loin devant à l'horizontal. Placez une petite balle entre les paumes de vos mains, les doigts dirigés vers le plafond. Exercez une pression longue en expirant, puis relâchez. Répétez 10 fois.

Attention : si vous avez mal au dos, appuyez-vous plutôt le long d'un mur en éloignant les pieds et en fléchissant les genoux.

2 Masser la nuque

Allongée sur le dos, les jambes fléchies, les pieds au sol écartés de la largeur du bassin, placez la balle sous la nuque. Les épaules reposent bien à plat et le dos est confortablement posé sur le sol. Massez-vous en amenant le menton vers l'arrière puis vers l'avant. Ensuite, tournez doucement la tête à droite puis à gauche, toujours en appuyant les cervicales sur la balle. 10 mouvements à chaque fois.

Attention : à éviter en cas de problèmes de cervicales.



3 Muscler les adducteurs

Allongée sur le dos, les jambes fléchies, en respectant les mêmes consignes de placement que pour l'exercice précédent, posez la balle entre vos genoux et, sur un temps expiratoire, pressez-la longuement. Ressentez la contraction des muscles de l'intérieur des cuisses. 10 répétitions.

Attention : ne pas basculer le bassin au moment de presser la balle et utiliser l'appui des bras sur le sol pour soulager le dos.

PRÉPARATION



4 Renforcer les muscles des cuisses

Debout, les pieds légèrement écartés, les genoux semi-fléchis, placez la balle entre vos genoux. Le corps est tonique, soutenu : il s'autograndit par le sommet du crâne. Les bras le long du corps ou les mains sur les hanches, pressez la balle en expirant et en contractant les fessiers, puis relâchez. 3 séries de 5 pressions.

Attention : le bassin ne doit pas bouger lors de la pression de la balle et les épaules ne doivent pas tomber vers l'avant.



Nathalie Nayy,
professeur de Pilates
à Caen

« Soulager les tensions de la colonne vertébrale »

La balle « ChiBall » est empruntée à une méthode de gymnastique basée sur la médecine traditionnelle chinoise. Dans les exercices proposés, elle est utilisée comme support de renforcement musculaire : c'est un matériel efficace pour muscler le haut du corps (bras, pectoraux), comme le bas (périnée, cuisses) ; elle peut aussi servir à s'assouplir. Elle est particulièrement intéressante pour les femmes enceintes car elle est souple et peut être plus ou moins gonflée en fonction du stade de la grossesse. On peut l'utiliser tout au long de ces neuf mois pour se relaxer en fin de journée et soulager les tensions à tous les niveaux de la colonne vertébrale, des cervicales au sacrum. On peut se la procurer sur internet ou dans des magasins spécialisés dans la vente de matériel de rééducation ou de sport.
www.caenpilates.com

5

Libérer les tensions au niveau du sacrum

Allongée sur le dos, les jambes fléchies, les pieds posés au sol écartés de la largeur du bassin, le dos et les épaules bien à plat, placez la balle sous le sacrum et accentuez le poids sur vos pieds. Inspirez par le nez en ouvrant la cage thoracique et expirez par la bouche en poussant le sacrum sur la balle. 10 mouvements respiratoires 2 à 3 fois par jour.

Attention : contre-indiqué si vous ressentez une douleur dans le bas du dos au moment de placer la balle.



6 Assouplir les hanches

Assise en tailleur, les bras allongés devant la poitrine, les épaules baissées et la balle entre les paumes des mains, maintenez la tête droite et le regard au loin. Pressez la balle en expirant puis relâchez. Vous pouvez aussi pousser les genoux vers le sol pour augmenter l'assouplissement des hanches. 2 à 3 séries de 5 pressions.

Attention : les ischions (os situés sous et en arrière du bassin) doivent rester au sol pour un bon placement du bassin.

