

# Pilates sur chaise : la méthode fitness pour sculpter son corps en douceur après 50 ans

Article mis à jour le 07/10/24 12:18

Partager sur   

**Abdos, obliques, souplesse, posture... Le Pilates sur chaise travaille l'ensemble de la silhouette, en douceur. Il est particulièrement recommandé après 50 ans.**



© Miriam Alonso / Pexels

Après 50 ans, il peut être judicieux de se tourner vers une activité physique à faible impact, ciblée sur le renforcement musculaire et la souplesse : c'est le cas du Pilates sur chaise. Version adaptée de la méthode classique, cette pratique permet de se tonifier avec l'aide d'un accessoire, concentrée sur des exercices aussi doux qu'efficaces. Lugdivine Meytre, professeure de Pilates et auteure du livre *Pilates ta Vie* (Éditions First), nous en dit plus

Améliorer la souplesse, le tonus musculaire et la posture, telle est la promesse du Pilates sur chaise. Lugdivine Meytre, explique que cette méthode est basée sur les principes du Pilates traditionnel et que le fait d'y intégrer un accessoire, tel que la chaise, permet de ressentir davantage les sensations et de varier les exercices. Elle indique : *"Le Pilates sur chaise est particulièrement recommandé pour les plus de 50 ans, car il n'y a pas d'impact, on travaille en pleine conscience, sur la respiration aussi, sans fragilité ni stress particulier"*. De plus, à cet âge, préserver la mobilité, l'équilibre et la force est essentiel. Le Pilates sur chaise aide alors à retrouver une jeunesse dans la manière de se mouvoir et de se tenir. Mais ce n'est pas tout, cette pratique contribue également à la prévention des blessures. Les mouvements doux et ciblés permettent d'améliorer la posture, de renforcer les articulations et de développer la stabilité. Lugdivine Meytre tient d'ailleurs à souligner *"il n'y a aucune condition physique particulière recommandée pour exercer le Pilates sur chaise"*, c'est accessible à tous.

## Quels sont les exercices du Pilates sur chaise ?

Du côté des exercices, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- **Exercice 1** : Le chat-vache : assis sur le bord d'une chaise, inspirez en ouvrant la poitrine vers l'avant et les épaules vers l'arrière. Regardez vers le haut sans trop forcer sur la nuque. Expirez ensuite en rentrant le menton, en enroulant le cœur vers l'arrière et les épaules vers l'avant en dos rond. Répétez plusieurs fois à votre rythme. *"Cet exercice permet d'affiner la taille, d'assouplir la colonne vertébrale, d'améliorer la souplesse et d'engager les abdos"*, confie la professeure de Pilates.
- **Exercice 2** : Assis sur une chaise, contre le dossier, effectuez des torsions de gauche à droite. *"Avant de tourner, cherchez à vous autograndir et à aspirer le nombril, comme si vous portiez un corset trop serré"*, précise la spécialiste. Cela permet de travailler les obliques et ainsi d'affiner la silhouette.
- **Exercice 3** : Assis sur le bord d'une chaise, levez les bras et allez chercher le sol en plongeant sur un côté. *"Ces flexions latérales permettent de travailler sur tous les plans, que ce soit au niveau des obliques, des abdominaux centraux ou de la souplesse de la colonne vertébrale"*, raconte Lugdivine Meytre.
- **Exercice 4** : Positionnez vos mains sur l'assise de la chaise, les épaules placées juste au-dessus et faites la planche avec les pieds. *"Veillez à arrondir un peu le bas du dos, à engager les abdos, puis si vous le sentez, vous pouvez enchaîner avec des pompes coudes serrés"*, conseille-t-elle. Cela vous permettra de vous gainer et de travailler l'ensemble de la silhouette.
- **Exercice 5** : Posez les talons sur le bord avant de la chaise, le dos au sol et effectuez des mouvements de bas en haut avec vos fessiers. Cet exercice permet de sculpter les fesses et la chaise permettra de renforcer les sensations.