

BRUSSELS
PILATES

Marina Buntovskikh

MUSCULAR REFERENCES

FORMATION 1/2

To be accepted in any of the intensive STOTT PILATES certification courses, which do not include anatomy instruction like the comprehensive courses, you are expected to already be familiar with these muscles before you start the course.

Pour être accepté à participer à une formation intensive STOTT PILATES vous êtes censé être déjà familier avec les muscles suivants avant de commencer le cours.

Scapula / Omoplate

- > trapezius-upper, middle & lower division / trapèze supérieur, moyen, inférieur
- > levator scapulae / élévateur de la scapula
- > rhomboid major & minor / grand et petit rhomboïde
- > serratus anterior / dentelé antérieur
- > pectoralis minor / petit pectoral
- > subclavius / sub-clavier

Shoulder / Epaule

- > deltoid-anterior, medial, & posterior division / deltoïde: antérieur, moyen, et postérieur
- > pectoralis major-sternal & clavicular division / grand pectoral : faisceaux inférieurs / chef sternal et faisceaux supérieurs / chef claviculaire
- > coracobrachialis / coraco-brachial
- > latissimus dorsi / grand dorsal
- > teres major / grand rond
- > rotator cuff-supraspinatus, teres minor, infraspinatus, subscapularis / Coiffe des rotateurs: supra-épineux, petit rond, infra-épineux, subscapulaire
- > triceps brachii / triceps brachial
- > biceps brachii / biceps brachial

Elbow / Coude

- > triceps brachii
- > biceps brachii
- > anconeus / anconé
- > brachioradialis / brachio-radial
- > brachialis / brachial
- > supinator / supinateur
- > pronator teres / rond pronateur

Deep Spine / Colonne vertébrale, muscles profonds

- > longus colli & capitis / muscle long du cou, muscle long de la tête
- > rectus capitis anterior & lateralis / muscle droit antérieur de la tête ; latéral de la tête
- > rectus capitis posterior major & posterior minor / grand droit postérieur de la tête et petit droit postérieur de la tête
- > intertransversarii / muscle intertransversaire
- > obliques capitis superior & inferior / muscle oblique supérieur et inférieure de la tête
- > rotatores longus & brevis / muscles long et court rotateurs du thorax
- > multifidus / muscles multifides

> Posterior Spine / Colonne vertébrale postérieure

- > semispinalis thoracis, cervicis & capitis / muscle semi-épineux du thorax, du cou et de la tête
- > iliocostalis lumborum, thoracis & cervicis / muscle ilio-costal des lombes, du thorax et du cou
- > longissimus cervicis, thoracis & capitis / muscle longissimus du thorax, du cou, de la tête
- > spinalis thoracis & cervicis / muscle épineux du thorax et du cou
- > splenius cervicis & capitis / muscle splénus de la tête et du cou
- > quadratus lumborum-muscle of posterior abdomen / muscle carré de lombes

Anterior Trunk & Neck / Tronc antérieur et nuque

- > scalenus anterior, medius & posterior / scalènes antérieur, moyen, postérieur
- > sternocleidomastoid / sterno-cléido-mastôidien
- > rectus abdominis / droit de l'abdomen
- > external oblique / oblique externe
- > internal oblique / oblique interne

Respiration

- > diaphragm / diaphragme
- > external intercostals / muscles intercostaux externes
- > internal intercostals / muscles intercostaux internes
- > levatores costarum longis & brevis / muscles élévateurs des côtes long et court
- > serratus posterior superior & inferior / dentelé postérieur supérieur et inférieur
- > transversus abdominis / transverse de l'abdomen
- > pyramidalis / muscle pyramidal

Hip / Hanche

- > psoas major & minor / muscle grand et petit psoas
- > iliacus / muscle iliaque
- > gluteus-maximus, medius & minimus / muscles grand, moyen et petit fessiers
- > tensor fasciae latae / muscle tenseur du fascia lata
- > pectineus / muscle pectiné
- > adductor magnus, brevis & longus / muscles grand, long et court adducteurs
- > piriformis / piriforme
- > obturator externus & internus / muscle obturateur externe et interne
- > gemellus superior & inferior / muscles jumeau intérieur et supérieur
- > quadratus femoris / muscle carré fémoral

BRUSSELS
PILATES

Marina Buntovskikh

FORMATION 2/2

Hip & Knee / Cuisse et genou

- > rectus femoris / muscle droit de la cuisse
- > vastus medialis, intermedius & lateralis / muscles vaste médial, intermédiaire, latéral
- > biceps femoris / muscle biceps fémoral
- > sartorius / muscle sartorius
- > semitendinosus / muscle semi-tendineux
- > semimembranosus / muscle semi-membraneux
- > gracilis / muscle gracile
- > popliteus / muscle poplité

Leg & Foot / Jambe et pied

- > soleus / muscle soléaire
- > gastrocnemius / muscle gastrocnémien
- > plantaris / muscle plantaire
- > tibialis anterior & posterior / muscle tibial antérieur et postérieur
- > extensor hallucis longus / muscle long extenseur de l'hallux
- > extensor digitorum longus / muscle long extenseur des orteils
- > peroneus tertius, longus, & brevis / muscles long et court fibulaire
- > flexor hallucis longus / muscle long fléchisseur de l'hallux
- > flexor digitorum longus / muscle long fléchisseur des orteils

ANATOMICAL REFERENCES

To be accepted in any of the Intensive STOTT PILATES certification courses, which do not include anatomy instruction like the comprehensive courses, you are expected to already be familiar with these anatomical references before you start the course.

Pour être accepté à participer à une formation intensive STOTT PILATES, qui n'inclut pas d'instruction anatomique comme les cours classiques, vous devez être familier avec ces références anatomiques avant de commencer le cours.

The neutral anatomical position of the body / La position neutre anatomique du corps

The bony landmarks that are used as reference in postural analysis and as muscle attachment sites / Les repères osseux utilisés comme référence dans l'analyse posturale et comme insertions musculaires

Definitions of the following terms / Définition des termes suivants:

- > medial / médial
- > lateral / latéral
- > anterior / antérieur
- > posterior, superior / postérieur, supérieur
- > inferior / inférieur
- > proximal, distal / proximal, distal
- > superficial, deep / superficiel, profond

The planes of movement / les plans de mouvements

- > median or sagittal plane / plan sagittal
- > frontal or coronal plane / plan frontal
- > transverse or horizontal plane / plan transversal

Movements available at the various joints / mouve- ments réalisable par les différentes articulations

- > flexion / extension / flexion/extension
- > adduction / abduction / adduction/abduction
- > lateral flexion / flexion latérale
- > lateral rotation / medial rotation / rotation latérale, rotation médiale
- > pronation / supination / pronation, supination
- > tilt / inclinaison
- > protraction / retraction / of scapulae / protraction/rétraction de la scapula
- > elevation / depression / of scapulae / élévation/abaissement de la scapula
- > upward / downward rotation / of scapulae / sonnette externe/sonnette interne de la scapula
- > dorsiflexion / plantar flexion / of ankles / flexion dorsale/ flexion plantaire de cheville

Different types of muscular contractions / Différents types de contractions musculaires

- > concentric / concentrique
- > eccentric / excentrique
- > isometric / isométrique
- > isotonic / isotonique

Optional Resources: These resources are not available at Merrithew.com, however you may want to purchase these as additional resources for your practice. Trail Guide to the Body, Andrew Biel / Atlas of Anatomy, Gilroy, MacPherson, Ross / Musculars System Flash Pak, Bryan Edwards / Anatomy Flash Cards, Anne Gilroy / Anatomy of Movement, Blandine Calais-Germain