

## Fiches d'exercices Pilates AVEC matériel

Le Pilates est une discipline douce qui permet d'entretenir, de rééduquer et de développer le corps en douceur...

C'est une méthode qui active les muscles profonds de manière plus durable.

Le Pilates améliore la force, la souplesse et l'équilibre et permet de remodeler le corps.

Cette méthode d'entraînement va donc activer le drainage.

Ne pas oublier d'associer les mouvements respiratoires aux exercices.

Faire un maximum de **10 répétitions**

### 1. Sur le dos – Serrer le cerceau entre les cuisses



2. Sur le dos – Tendre les bras au-dessus de la tête et serrer le cerceau

*Variante : aller de haut en bas tout en gardant le serrage (voir flèche rouge)*



3. Assis – Presser le cerceau en écartant les coudes

*Conseil : Desserrer lentement*

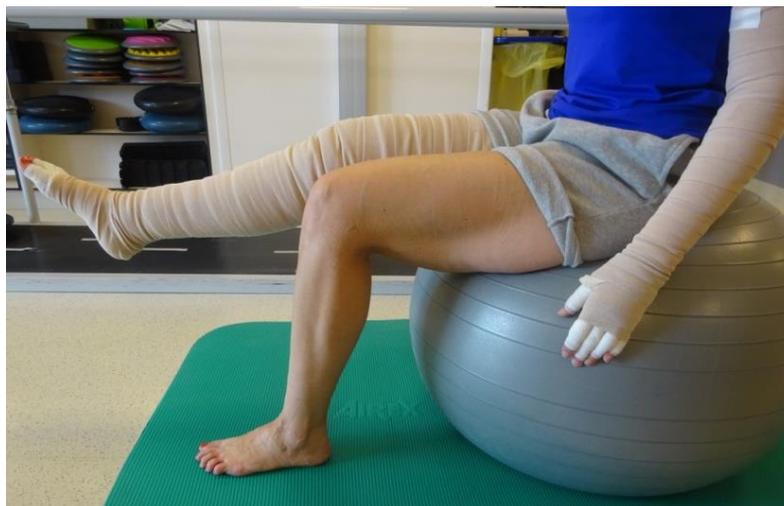


4. Debout – Placer le cerceau contre votre hanche de telle sorte que le bras soit tendu et exercer une pression



5. Assis sur le ballon – Tendre une jambe puis l'autre (alterner)

*Variante : laisser la jambe en l'air et tracer des cercles*



6. Sur le dos – Jambes en contact avec le ballon : faire aller les jambes d'un côté et puis de l'autre



7. Sur le dos – Jambes tendues sur le ballon : lever les fesses vers le haut  
*Conseil : Pensez à « freiner » le retour des fesses au sol*



8. Sur le dos – Jambes posées sur le ballon : tendre une jambe en la levant ; alterner.



Bon travail !