

Matwork

Inclut
15 Exercices:



- p.2 Torsion de la colonne
- p.2 Préparation à la nage
- p.2 Rotation couché sur le côté
- p.3 Préparation abdominale
- p.3 Étirement de jambe isolée
- p.3 Roulement arrière des obliques
- p.4 Préparation à la brasse
- p.4 Préparation à la flexion latérale
- p.4 Le ballon
- p.5 Les ciseaux
- p.5 Préparation au plongeon du cygne
- p.5 Roulements des hanches
- p.6 Préparation aux pompes
- p.6 Pose du chat
- p.7 La sirène

Les exercices peuvent être pratiqués sur tout tapis de Merrithew. pour la collection complète, visitez merrithew.com/mats

Les exercices sur tapis de STOTT PILATES® procurent un entraînement complet de tout le corps. Les exercices sont pratiqués dans une variété de positions pour renforcer le dos, les épaules, les bras, les jambes et le centre si important. Aucun équipement supplémentaire n'est requis pour profiter des bénéfices de travailler contre la gravité et le poids du corps seuls. Même une personne expérimentée qui s'entraîne peut élever son niveau de fitness à de nouvelles hauteurs avec cette série de mouvements simples mais grandement efficaces.

Torsion de la colonne



Position de départ: Assis sur le tapis avec les jambes croisées, bras pliés avec les avant-bras croisés à la hauteur des épaules, bassin et colonne neutres.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rotation de la colonne vers un côté pour un compte de trois, relâcher légèrement entre chaque compte.

INSPIRER retourner au centre.

Complétez 3-5 répétitions de chaque côté, alternant.

Préparation à la nage



Position de départ: sur les mains et les genoux, bassin et colonne neutres, genoux à la largeur des hanches, mains sous les épaules.

INSPIRER préparer.

EXPIRER étendre une hanche pour allonger une jambe à l'arrière.

INSPIRER abaisser la jambe au tapis.

Complétez 5 répétitions de chaque côté.

Rotation couché sur le côté



Position de départ: Couché sur le côté, bassin et colonne neutres, genoux et hanches fléchis, tête reposant sur le bras du dessous, bras du dessus plié devant le torse.

INSPIRER lever le bras du dessus vers le plafond.

EXPIRER rotation du tronc vers un côté.

INSPIRER rester.

EXPIRER rotation du tronc de retour à la position de départ.

Complétez 3 répétitions de chaque côté.

Préparation abdominale



Position de départ: Couché sur le dos sur le tapis, bassin et colonne neutres, jambes pliées les pieds à la largeur des hanches, bras allongés sur les côtés.

INSPIRER préparer et hocher légèrement la tête.

EXPIRER fléchir le haut du tronc le soulevant du tapis sans enfoncer le bas du dos dans le tapis.

INSPIRER rester.

EXPIRER abaisser le tronc au tapis.

Complétez 5-10 répétitions.

Étirement de jambe isolée



Position de départ: Couché sur le dos sur le tapis, position imprimée, haut du tronc fléchi; jambes en position tablette (genoux pliés dans les airs), mains reposant à l'extérieur des genoux.

INSPIRER préparer.

EXPIRER garder le haut du tronc soulevé et allonger une jambe sur la diagonale, placer la main externe à la cheville, la main interne au genou de la jambe pliée.

INSPIRER commencer à changer les jambes et les mains.

EXPIRER étendre l'autre jambe sur la diagonale, changeant les mains à la jambe fléchie.

Complétez 8-10 répétitions sur chaque jambe.

Roulement arrière des obliques



Position de départ: Assis sur le tapis, bassin et colonne neutres, genoux fléchis à la largeur des hanches, bras allongés vers l'avant.

INSPIRER préparer.

EXPIRER fléchir le bas de la colonne pour rouler vers l'arrière et rotation vers un côté, allongeant ce bras vers l'arrière.

INSPIRER retourner à l'avant allongeant le bras vers l'avant.

Complétez 3-5 répétitions de chaque côté, alternant.

Préparation à la brasse



Position de départ: couché sur le ventre sur le tapis, bassin et colonne neutres, jambes ensemble ou légèrement séparées, bras pliés, mains près des épaules.

INSPIRER préparer.

EXPIRER allonger et soulever le haut du tronc et la tête du tapis.

INSPIRER rester.

EXPIRER allonger et abaisser le haut du tronc au tapis.

Complétez 3-5 répétitions de chaque côté.

Préparation à la flexion latérale



Position de départ: assis sur une hanche, face au côté, bassin et colonne neutres, les deux genoux fléchis ensemble, main du bas sur le tapis.

INSPIRER préparer.

EXPIRER oulever la hanche du bas du tapis, fléchir le tronc sur le côté et allonger le bras au-dessus de la tête.

INSPIRER abaisser la hanche au tapis et retourner à la position de départ.

Complétez 3-5 répétitions de chaque côté.

Le ballon



Position de départ: Assis sur le tapis, juste à l'arrière des ischions, colonne arrondie, genoux fléchis avec les pieds soulevés du tapis, mains reposant contre l'extérieur des genoux.

INSPIRER augmenter la courbe dans le bas de la colonne et rouler vers l'arrière jusqu'aux épaules.

EXPIRER rouler vers l'avant pour équilibrer en position de départ.

Complétez 8 répétitions.

Les ciseaux



Position de départ: genoux à la largeur des hanches, position imprimée, haut du tronc fléchi, jambes allongées vers le plafond, mains allongées vers les jambes.

INSPIRER préparer.

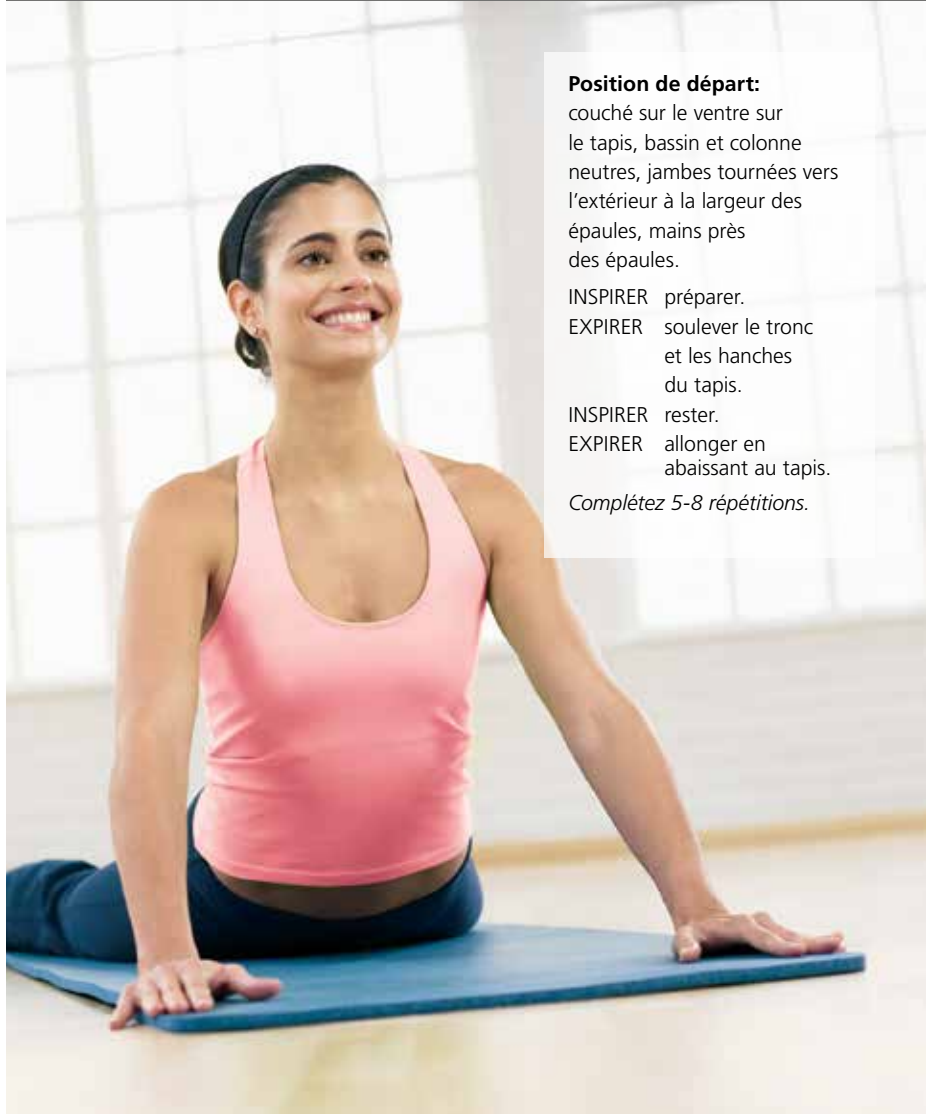
EXPIRER ciseaux des jambes, allongeant une jambe vers le tronc avec les mains derrière la cuisse, l'autre jambe s'éloigne.

INSPIRER changer de jambe.

EXPIRER ciseaux de l'autre jambe vers le tronc, jambe opposée s'éloigne.

Complétez 5-8 répétitions sur chaque jambe.

Préparation au plongeon du cygne



Position de départ:

couché sur le ventre sur le tapis, bassin et colonne neutres, jambes tournées vers l'extérieur à la largeur des épaules, mains près des épaules.

INSPIRER préparer.

EXPIRER soulever le tronc et les hanches du tapis.

INSPIRER rester.

EXPIRER allonger en abaissant au tapis.

Complétez 5-8 répétitions.

Roulements des hanches



Position de départ: Couché sur le dos sur le tapis, bassin et colonne neutres, genoux pliés à la largeur des hanches, bras allongés sur les côtés.

INSPIRER préparer.

EXPIRER rouler la colonne du tapis du coccyx au haut du tronc.

INSPIRER rester.

EXPIRER rouler de retour sur le tapis du haut du tronc au coccyx.

Complétez 3-5 répétitions.



Position de départ: Position de la planche, jambes droites et ensemble, orteils rentrés en dessous, mains sous les épaules, bassin et colonne neutres, une ligne des pieds à la tête.

INSPIRER fléchir les coudes pour un compte de 3.

EXPIRER étendre les coudes pour pomper.

Modifications: peuvent être faites avec les genoux sur le tapis.

Complétez 5-8 répétitions.

Pose du chat



Position de départ: sur les mains et genoux, mains sous les épaules, genoux sous les hanches, bassin et colonne neutres, genoux à la distance des hanches.

INSPIRER préparer.

EXPIRER courber toute la colonne du coccyx à la tête.

INSPIRER rester.

EXPIRER allonger la colonne au neutre du coccyx à la tête.

Complétez 3-5 répétitions.

Position de départ: assis sur le tapis, jambes en position de sirène (jambes pliées vers un côté, pied avant contre le genou arrière), bassin et colonne neutres, bras sur les côtés.

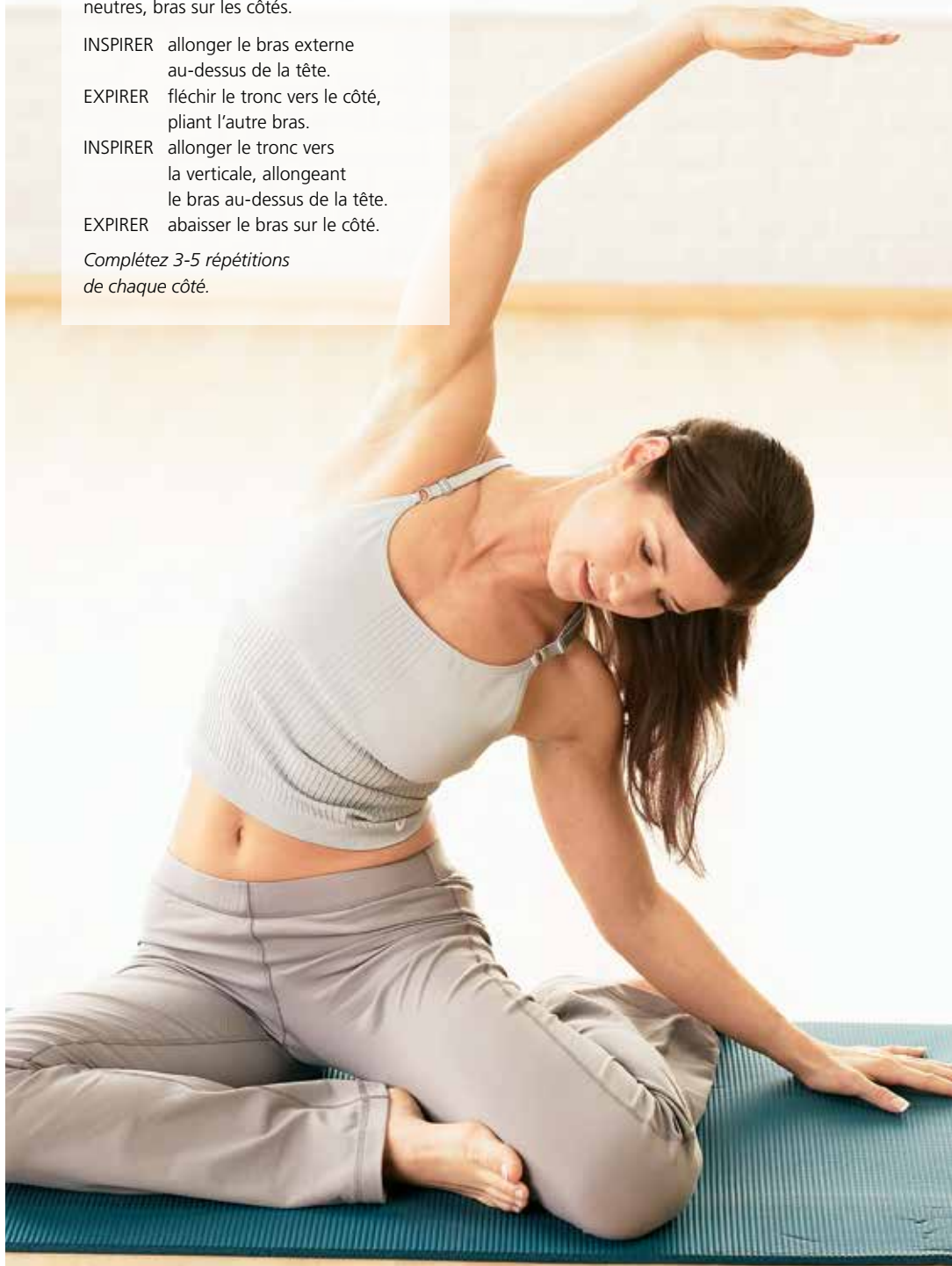
INSPIRER allonger le bras externe au-dessus de la tête.

EXPIRER fléchir le tronc vers le côté, pliant l'autre bras.

INSPIRER allonger le tronc vers la verticale, allongeant le bras au-dessus de la tête.

EXPIRER abaisser le bras sur le côté.

Complétez 3-5 répétitions de chaque côté.



GARANTIE, SOIN ET UTILISATION POUR LES TAPIS

Tous les tapis de Merrithew sont conçus pour faciliter chaque exercice dans le répertoire complet des Exercices sur tapis. Les tapis surélevés professionnels sont parfaits pour un studio ou une salle de gym au foyer et possèdent une surface rembourrée de vinyle durable. Les tapis de luxe Pilates offrent une qualité de club avec une fabrication de cellules de mousse fermée qui procurent le confort et résistent à un usage répété tandis que les tapis Pilates Express ont 3/8" d'épaisseur et sont faits de cellules de mousse fermées pour procurer un confort suprême dans une variété de couleurs. Des courroies de velcro intégrées les rendent faciles à ranger. Les tapis Eco-friendly sont faits de mousse ÉTP (Élastomère Thermo Plastique) 100% recyclable et décomposable et les tapis de Pilates et de Yoga sont conçus de PVC durable et sont ornés avec une sélection de thèmes et de phrases d'inspiration.

Garantie

Ce produit est vendu sans aucune garantie de quelque sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité pour toute perte ou tout dommage causé par son utilisation.

Entretien et nettoyage

- Nettoyer à l'aide d'un mélange dilué d'eau et de savon doux
- Bien rincer
- S'assurer que le produit est sec avant de l'utiliser
- Ne jamais utiliser de produits de nettoyage corrosifs

Sécurité et utilisation

Une mauvaise utilisation des appareils d'exercice peut entraîner des blessures graves. Afin de réduire les risques, veuillez lire attentivement les renseignements suivants.

- Avant d'entreprendre tout programme d'exercice, consultez un médecin.
- Arrêtez l'exercice si vous éprouvez de la douleur à la poitrine, une faiblesse, de la difficulté à respirer ou un inconfort musculaire ou squelettique.
- Ne permettez pas à des enfants d'utiliser ou d'être près de l'équipement sans supervision adulte.
- Pratiquez les exercices de façon lente et contrôlée, évitez une tension excessive dans le cou et les épaules.