

# Matwork

Includes  
**15** Exercises:



- p.2 Spine Twist
- p.2 Swimming Prep
- p.2 Side Lying Rotation
- p.3 Ab Prep
- p.3 Single Leg Stretch
- p.3 Obliques Roll Back
- p.4 Breast Stroke Prep
- p.4 Side Bend Prep
- p.4 Rolling Like a Ball
- p.5 Scissors
- p.5 Swan Dive Prep
- p.5 Hip Rolls
- p.6 Push Up Prep
- p.6 Cat Stretch
- p.7 Mermaid

Exercises can be performed on any MERRITHEW Mat. For full collection visit [merrithew.com/mats](http://merrithew.com/mats)

STOTT PILATES® Matwork provides a complete full-body workout. Exercises are performed in a variety of positions to strengthen back, shoulders and arms, legs and the all-important core. No additional equipment, other than a mat, is required to realize the benefits of working out against gravity and body weight alone. Even an experienced exerciser can bring their fitness level to new heights with this series of simple yet highly effective moves.

## Spine Twist



**Starting Position:** Seated on mat with legs crossed, arms bent with forearms crossed at shoulder height, pelvis and spine neutral.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Rotate spine to one side for 3 counts, releasing slightly on each count.

**INHALE** Return to center.

*Complete 3-5 repetitions on each side, alternating.*

## Swimming Prep



**Starting Position:** On hands and knees, pelvis and spine neutral, knees hip-distance apart, hands under shoulders.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Extend hip to reach one leg back.

**INHALE** Lower leg to mat.

*Complete 5 repetitions on each side.*

## Side Lying Rotation



**Starting Position:** Lying on side, pelvis and spine neutral, knees and hips flexed, head resting on bottom arm, top arm bent in front of torso.

**INHALE** Lift top arm up toward ceiling.

**EXHALE** Rotate torso to one side.

**INHALE** Stay.

**EXHALE** Rotate torso back to starting position.

*Complete 3 repetitions on each side.*

## Ab Prep



**Starting Position:** Lying on back on mat, neutral pelvis and spine, legs bent feet hip-distance apart, arms long by sides.

**INHALE** Prepare and nod head slightly.

**EXHALE** Flex upper torso off mat without pressing lower back into mat.

**INHALE** Stay.

**EXHALE** Lower torso to mat.

*Complete 5-10 repetitions.*

## Single Leg Stretch



**Starting Position:** Lying on back on mat, imprinted position, upper torso flexed, legs in tabletop position (knees bent in air), hands resting outside of knees.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Keep upper torso lifted and reach one leg out on diagonal, moving outside hand to ankle, inside hand to knee of bent leg.

**INHALE** Begin to switch legs and hands.

**EXHALE** Extend other leg out on a diagonal, changing hands to flexed leg.

*Complete 8-10 repetitions on each leg.*

## Obliques Roll Back



**Starting Position:** Seated on mat, spine and pelvis neutral, knees flexed, hip-distance apart, arms reaching forward.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Flex lower spine to roll back and rotate torso to one side, reaching that arm back.

**INHALE** Return to front reaching arm forward.

*Complete 3-5 repetitions on each side, alternating.*

### Breast Stroke Prep



**Starting Position:** Lying on stomach on mat, pelvis and spine neutral, legs together or slightly apart, arms bent, hands by shoulders.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Lengthen and lift upper torso and head off mat.

**INHALE** Stay.

**EXHALE** Lengthen upper torso down to mat.

*Complete 3-5 repetitions on each side.*

### Side Bend Prep



**Starting Position:** seated on one hip, facing side, pelvis and spine neutral, both knees flexed together, bottom hand on mat.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Lift bottom hip off mat, side bending torso and reach top arm overhead.

**INHALE** Lower hip to mat and return to starting position.

*Complete 3-5 repetitions on each side.*

### Rolling Like a Ball



**Starting Position:** Seated on mat, just back of sit-bones, spine rounded, knees flexed with feet off the mat, hands resting against outside of knees.

**INHALE** Increase curve in lower spine and roll back onto shoulders.

**EXHALE** Roll forward to balance in starting position.

*Complete 8 repetitions.*

## Scissors



**Starting Position:** Lying on back on mat, imprinted position, upper torso flexed, legs long reaching up to ceiling, hands reaching toward legs.

INHALE Prepare.

EXHALE Scissor legs, reaching one leg toward torso with hands behind thigh, other leg away.

INHALE Switch legs.

EXHALE Scissor other leg toward torso, opposite leg away.

*Complete 5-8 repetitions on each leg.*

## Swan Dive Prep



### **Starting Position:**

Lying on stomach on mat, pelvis and spine neutral, legs turned out and shoulder-distance apart, hands by shoulders.

INHALE Prepare.

EXHALE Lift torso and hips off the mat.

INHALE Stay.

EXHALE Lengthen down to mat.

*Complete 5-8 repetitions.*

## Hip Rolls



**Starting Position:** Lying on back on mat, neutral pelvis and spine, knees bent hip-distance apart, arms long by sides.

INHALE Prepare.

EXHALE Roll spine off mat from tail to upper torso.

INHALE Stay.

EXHALE Roll back onto mat from upper torso to tail.

*Complete 3-5 repetitions.*

## Push Up Prep



**Starting Position:** Plank position, legs straight and together, toes tucked under, hands under shoulders, pelvis and spine neutral, one line from feet to head.

**INHALE** Flex elbows for 3 counts.

**EXHALE** Extend elbows to push up.

Modifications can be done with knees on mat.

*Complete 5-8 repetitions.*

## Cat Stretch



**Starting Position:** On hands and knees, hands under shoulders, knees under hips, pelvis and spine neutral, knees hip-distance apart.

**INHALE** Prepare.

**EXHALE** Curve the whole spine from tail to head.

**INHALE** Stay.

**EXHALE** Lengthen spine to neutral from tail to head.

*Complete 3-5 repetitions.*

**Starting Position:** Seated on mat, legs in mermaid position (legs bent to one side, front foot against back knee), pelvis and spine neutral, arms down by sides.

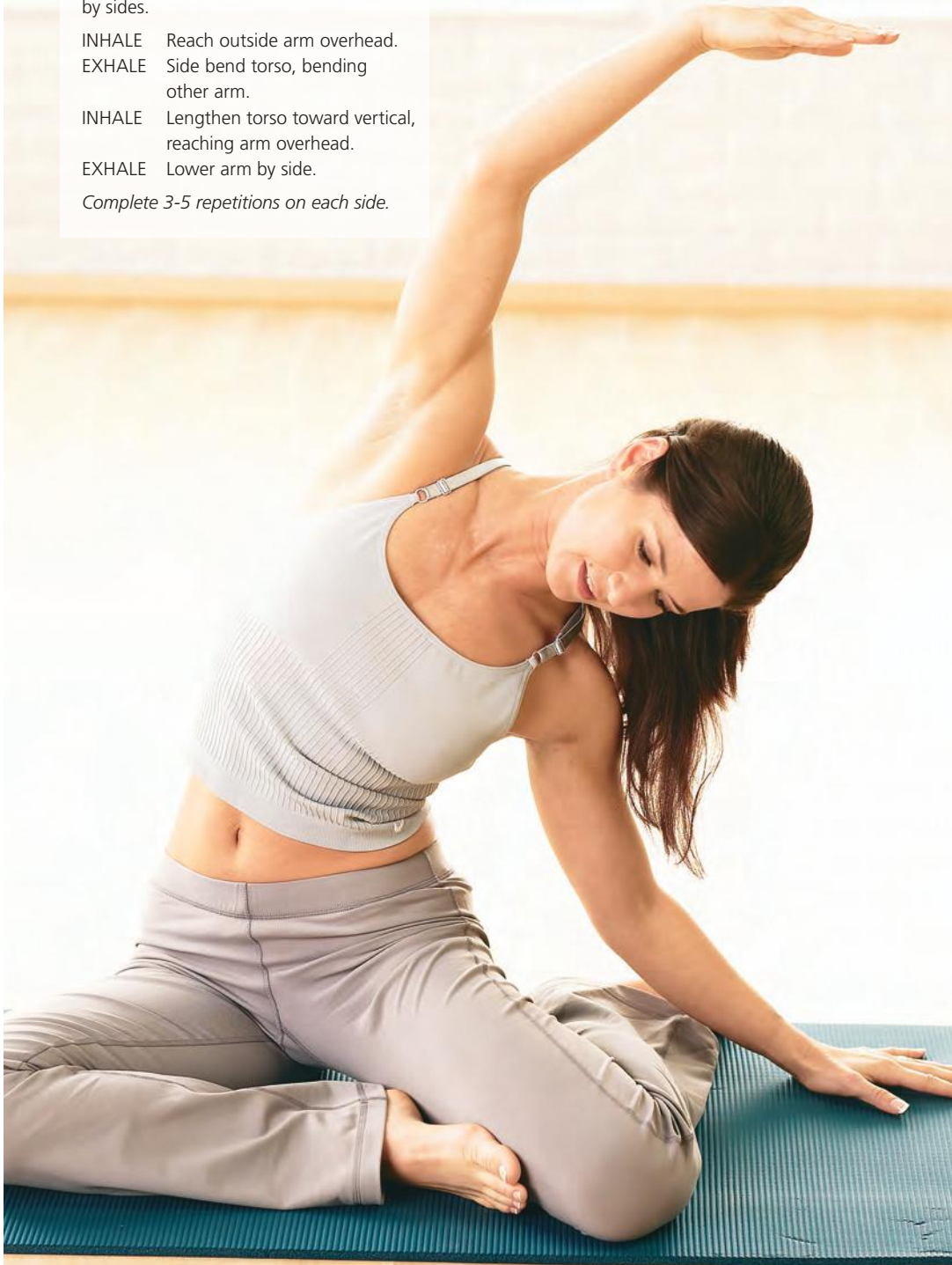
**INHALE** Reach outside arm overhead.

**EXHALE** Side bend torso, bending other arm.

**INHALE** Lengthen torso toward vertical, reaching arm overhead.

**EXHALE** Lower arm by side.

*Complete 3-5 repetitions on each side.*



## WARRANTY, CARE & USAGE FOR MERRITHEW™ MATS

All MERRITHEW™ Mats are designed to facilitate every exercise in the full Matwork repertoire. The Professional Raised Mats are ideal for a studio or home gym setting and feature a durable padded vinyl surface. Deluxe Pilates Mats offer club-quality with closed-cell foam construction that provides comfort and withstands repeated use. Pilates Express Mats are 3/8" thick and made of closed cell foam to provide supreme comfort in a variety of colors with integrated Velcro straps to make them easy to store. MERRITHEW Eco-friendly Mats are made from 100% recyclable and decomposable TPE (Thermal Plastic Elastomer) foam, and the Pilates & Yoga Mats are designed using durable PVC construction adorned with a selection of inspiring themes and phrases.

### Warranty

This product is sold without any warranties or guarantees of any kind. The manufacturer and distributor disclaim any liability, loss or damage caused by its use.

### Care and Cleaning

If necessary, clean your mat with a combination of tea tree oil\* and water. A mixture of mild soap and water can be used to remove more persistent dirt. Ensure cleaner used does not make surfaces slippery. Do not use corrosive cleaning products on any mats.

\*Tea tree oil is a natural disinfectant available at most pharmacies or health food stores; mix according to directions on package.

### Safety and Usage

Improper use of exercise equipment may cause serious injury. To reduce risk, please read the following information carefully.

- Before starting any exercise program, consult a physician.
- Stop exercising if you experience chest pain, feel faint, have difficulty breathing, or experience muscular or skeletal discomfort.
- Perform exercises in a slow and controlled manner, avoid excessive tension in neck and shoulders.

# 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](http://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.

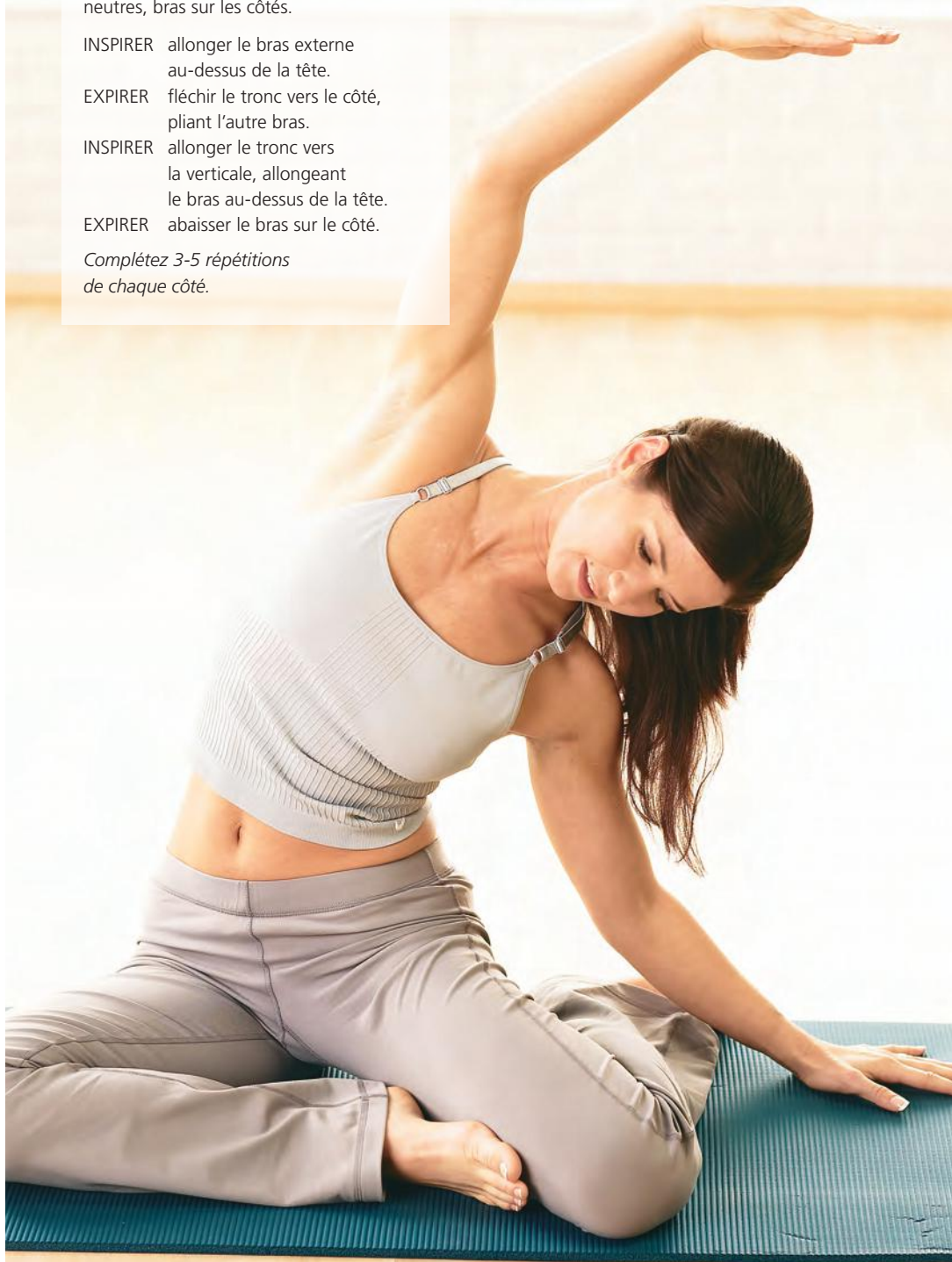
**INSPIRER** allonger le bras externe au-dessus de la tête.

**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 garantie d'aucune sorte. Le fabricant et le distributeur déclinent toute responsabilité, perte ou tout dommage causé par son usage.

### Entretien et nettoyage

Si nécessaire, nettoyez votre tapis avec une combinaison d'huile de tea tree\* et d'eau. Un mélange de savon doux et d'eau peut être utilisé pour faire disparaître des saletés plus tenaces. Assurez-vous d'utiliser un nettoyant qui ne rend pas les surfaces glissantes. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs sur les tapis.

\* L'huile de tea tree est un désinfectant naturel disponible dans la majorité des pharmacies ou magasins de produits naturels; mélangez selon le mode d'emploi sur l'emballage.

### Sécurité et utilisation

Une utilisation inappropriée d'équipement d'exercice peut provoquer de sérieuses blessures. Pour réduire le risque, veuillez lire attentivement l'information suivante.

- 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.