

# PILATES RING WORKOUT

Props required: Pilates Mat, Pilates Ring. Repeat each exercise 12 - 15 times. All stretches should be held a minimum of 20 seconds for all fitness levels. The last two repetitions should be difficult, but attainable. Make sure to work each side of the body equally. Remember to breathe deeply and make slow, controlled movements during your workout. Maintaining a straight spine and contracting your abdominal muscles are vital to performing a safe and thorough workout.

## HUNDRED

Start.



Finish.



Lie on back with knees bent above hips. Place the ring between legs, slightly above knees. Keeping low back pressed into mat, flex neck so you are in a crunch position. Bottom of shoulders remain on mat as you bend over mid chest looking at abdominals. Arms are straight along side of body. Pulse straight arms up and down about 3-4 inches as you breathe in for 5 counts and out for 5 counts. Repeat 12-15 times.

## ROLL UP

Start.



Finish.



Lie on back with straight legs. Hold ring between palms with straight arms above head. Inhale to prepare as you tuck your chin towards chest. Exhale as you slowly peel your spine off the mat one vertebra at a time until you are bending forward at the waist. Arms stay beside head throughout squeezing the ring. Inhale as you reverse the direction and begin rolling spine back down onto mat. Exhale as you place each vertebra back down on mat with arms stretched out above head. Repeat 12-15 times.

## ARM PULSES

Start.



Finish.



Lie on your back with the ring between your palms. Keeping your arms straight squeeze the ring together, keeping your shoulders blades on the mat. Exhale as you squeeze. Repeat 12-15 times.

## OBLIQUES

Start.



Finish.



Lying on back with ring between bent knees, place hands behind head with elbows wide. Inhale to prepare, exhale as you bring your right elbow towards your left knee. Rotate the ribcage around spine with your hips secure on mat. Squeeze ring on each exhale. Repeat on opposite side. Repeat entire exercise 12-15 times.

## SPINE TWIST

Start.



Finish.



Sitting with legs straight and together extending in front of you. Hold ring with one end against upper abs and the other with hands using bent arms. Sitting tall, rotate to the right side with three short exhale breathes. Return to center and repeat on opposite side. Repeat entire exercise 12-15 times.

# ENTRAÎNEMENT AVEC L'ANNEAU DE PILATES

Accessoires requis : tapis de Pilates, anneau de Pilates. Répétez chaque exercice de 12 à 15 fois. Tous les étirements doivent être maintenus pendant au moins 20 secondes, peu importe votre niveau. Les deux dernières répétitions devraient être difficiles, mais réalisables. Assurez-vous de faire travailler chaque côté du corps de façon égale. N'oubliez pas de respirer profondément et de faire des mouvements lents et contrôlés durant votre entraînement. Il est vital de garder la colonne vertébrale droite et de contracter les muscles abdominaux pour que l'entraînement soi sécuritaire et efficace.

## LA CENTAINE

Début.



Fin.



## LA LEVÉE

Début.



Fin.



Couchez-vous sur le dos, les jambes bien droites. Tenez l'anneau entre vos paumes, les bras droits et au-dessus de votre tête. Inspirez d'abord en amenant votre menton à votre poitrine. Expirez en décollant lentement votre colonne vertébrale du tapis, une vertèbre à la fois, jusqu'à ce que votre tronc penche par-dessus votre taille. Les bras restent, au niveau de la tête tout en maintenant l'anneau en place. Inspirez en commençant à dérouler votre colonne vertébrale sur le tapis en sens inverse. Expirez en plaçant chaque vertèbre sur le tapis, les bras étirés au-dessus de la tête. Répétez.

## PRESSIONS DES BRAS

Début.



Fin.



Couchez-vous sur le dos et tenez l'anneau entre vos paumes. Gardez les bras droits et exercez une pression sur l'anneau tout en laissant vos omoplates sur le tapis. Expirez lorsque vous pressez sur l'anneau. Répétez.

## OBLIQUES

Début.



Fin.



Couchez-vous sur le dos et tenez l'anneau entre vos genoux pliés. Placez vos mains derrière la tête en dégageant bien les coudes. Inspirez, puis expirez en ramenant le coude droit vers le genou gauche. Faites pivoter votre cage thoracique en vous servant de la colonne vertébrale comme pivot et en laissant vos hanches sur le tapis. Pressez l'anneau entre vos genoux à chaque expiration. Répétez de l'autre côté.

## ROTATION DE LA COLONNE VERTÉBRALE

Début.



Fin.



Assoyez-vous et dépliez vos jambes devant vous. Posez un côté de l'anneau sur vos muscles abdominaux supérieurs, et tenez l'autre côté avec vos mains. Vos bras sont légèrement pliés. Toujours en position assise, le dos droit, pivotez vers la droite en faisant trois courtes expirations. Revenez au centre et répétez de l'autre côté.