



# ANNEAU DE PILATES



## Faire de l'espace

Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour vous déployer dans toutes les directions.

## Échauffement

Prenez quelques minutes pour bouger et faire quelques exercices de base comme des sauts à la corde ou des étirements. Faites-le jusqu'à ce que votre corps se sente en forme et prêt à s'entraîner.

## Place à l'entraînement

Découvrez nos idées d'exercices à la page 2 ou consultez Youtube pour d'autres mouvements. Si vous êtes débutant, veillez à ce que vos mouvements soient lents et prudents jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour effectuer les exercices.

## Retour au calme

Ralentissez vos mouvements jusqu'à ce que votre rythme cardiaque ralentisse et que votre respiration redevienne normale.

## Étirements

Étirez-vous toujours après votre séance d'entraînement pour éviter les blessures et soulager les douleurs.



**Attention :**  
Il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer toute nouvelle routine d'exercice.



# ANNEAU DE PILATES



HUNDRED



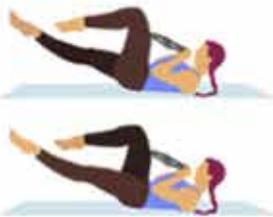
PRESSE À ANNEAU LATÉRALE



ÉTIREMENT DE LA JAMBE LATÉRALE



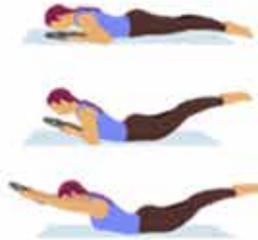
PRESSE À ANNEAU ASSIS(E)



PRESSE SUR UNE JAMBE



TEASERS



EXTENSIONS DU DOS



PRESSE À ANNEAU DEBOUT



SQUATS



**Attention :**  
Il est recommandé de consulter un médecin avant de commencer toute nouvelle routine d'exercice.