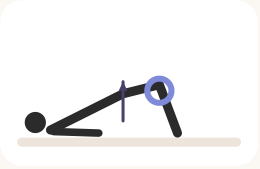
ZENPILATE · FICHE À IMPRIMER

Anneau de Pilates : les 8 exercices

Expirez quand vous serrez ou écartez l'anneau. Ne bloquez jamais la respiration. Doses proposées pour débuter.

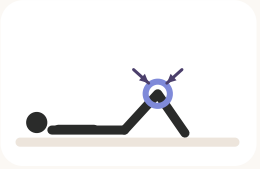


1. Pont, anneau entre les genoux

NIVEAU 1

Sur le dos, anneau entre les genoux. Serrez et montez le bassin vertèbre par vertèbre, tenez 2 s.

2 × 10

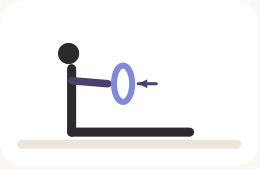


2. Serrage entre les genoux

NIVEAU 1

Sur le dos, genoux pliés. Serrez 3 s en expirant, relâchez lentement.

2 × 12

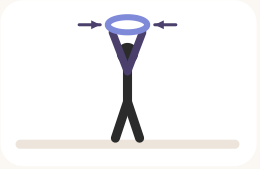


3. Pression devant la poitrine

NIVEAU 1

Assise, anneau entre les paumes. Comprimez 2 s, épaules basses.

2 × 12

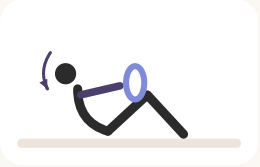


4. Pression au-dessus de la tête

NIVEAU 1

Bras tendus au-dessus de la tête. Comprimez 2 s sans cambrer.

2 × 10

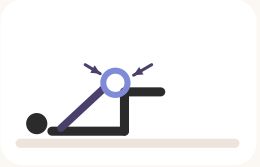


5. Enroulement arrière

NIVEAU 2

Assise, anneau entre les mains. Enroulez le dos à mi-chemin, revenez.

2 × 6

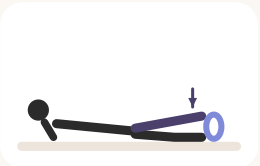


6. Pression mains-genoux

NIVEAU 2

Genoux au-dessus des hanches, anneau entre mains et genoux. Poussez 5 s.

2 × 8

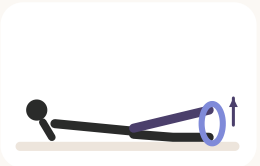


7. Serrage aux chevilles, sur le côté

NIVEAU 2

Anneau entre les chevilles. Poussez la jambe du dessus vers le bas, 2 s.

2 × 10 / côté



8. Écartement, sur le côté

NIVEAU 2

Chevilles dans l'anneau. Montez la jambe du dessus contre la résistance.

2 × 10 / côté

ZENPILATE · FICHE À IMPRIMER

La séance de 15 minutes

2 à 3 fois par semaine, un jour de repos entre deux séances.

Exercice	Durée	Dose
1. Pont, anneau entre les genoux	2 min	2 × 10
2. Serrage entre les genoux	1 min 30	2 × 12, 3 s
6. Pression mains-genoux	2 min	2 × 8, 5 s
5. Enroulement arrière	2 min	2 × 6
7. Serrage aux chevilles	2 min	2 × 10 par côté
8. Écartement	2 min	2 × 10 par côté
3. Pression devant la poitrine	1 min 30	2 × 12
4. Pression au-dessus de la tête	1 min 30	2 × 10
Étirement du dos, assise	30 s	respiration libre

Progression sur 4 semaines

Semaines 1 et 2 : exercices 1 à 4. Semaines 3 et 4 : la séance complète. Ensuite : pressions de 5 s, retour plus lent.

	Séance 1	Séance 2	Séance 3
Semaine 1	☐	☐	☐
Semaine 2	☐	☐	☐
Semaine 3	☐	☐	☐
Semaine 4	☐	☐	☐

Trois règles

- Une douleur arrête tout : l'effort est normal, la douleur ne l'est pas.
- Après un accouchement, la rééducation du périnée passe d'abord par votre sage-femme ou votre kinésithérapeute.
- Quand serrer devient facile, passez à une résistance réglable (élastique ou réformeur).