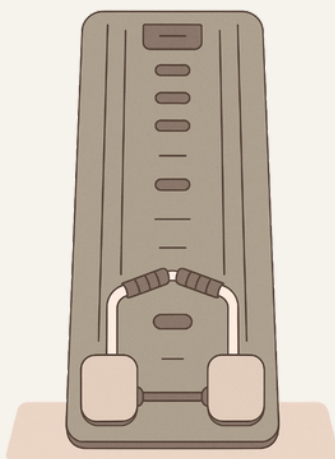




Pilatella

**10 exercices
pour prendre
soin de vous
avec votre
Pilatella Board**



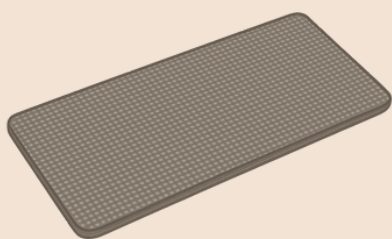
Pilatella

Les accessoires inclus avec votre Pilatella Board

Le Pilatella Board est livré avec plusieurs accessoires pensés pour maximiser la variété des exercices et s'adapter à tous les niveaux.

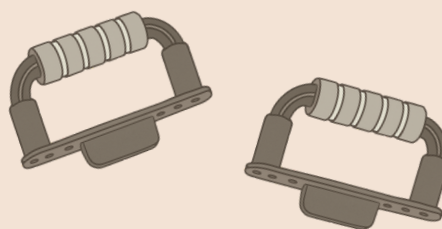
Coussins de genoux

À placer sous les genoux lors des exercices en position agenouillée pour un confort optimal.



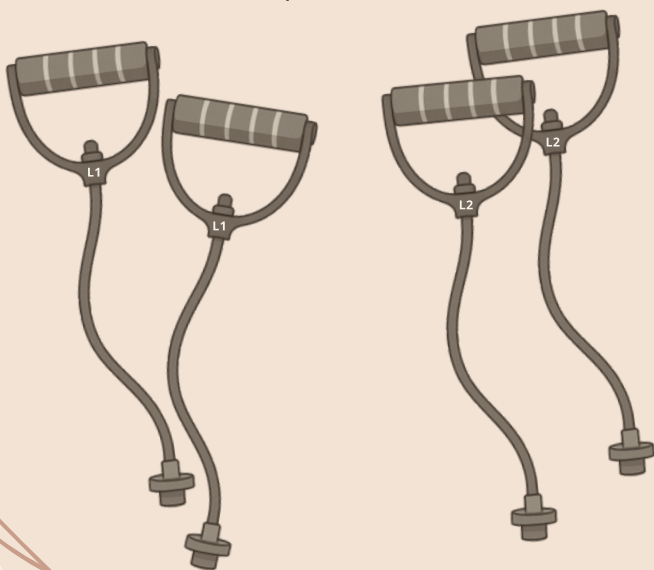
Poignées amovibles

À insérer dans les fentes du board pour réaliser des pompes, planches, ou gainage dynamique.



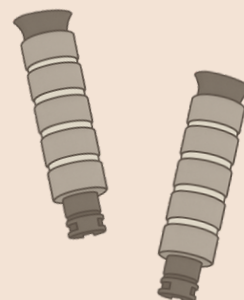
Bandes de résistance (L1, L2)

Se fixent dans les extrémités du board pour faire travailler les bras, épaules, dos.



Poignées fixes de gainage

Idéales pour les exercices de gainage, avec les avant-bras posés sur le board. Elles offrent un appui confortable et stable pour maintenir une posture correcte et alignée.



Exercice 1

Glissé avant en gainage



Objectif : Renforcer les abdominaux profonds et stabiliser le tronc.



Zones ciblées : Transverse de l'abdomen, grand droit, épaules, gainage général.

Position de départ :

1. Mettez-vous à genoux sur le petit tapis, juste derrière le Pilatella Board.
2. Posez les avant-bras sur les coussins du board, coudes alignés sous les épaules.
3. Les hanches restent au-dessus des genoux, le dos bien droit, regard vers le sol.

Mouvement :

1. Inspirez profondément pour engager le centre du corps.
2. Glissez lentement le board vers l'avant en gardant les avant-bras bien en appui, jusqu'à sentir une tension dans les abdos (sans creuser le dos).
3. Expirez et ramenez le board avec contrôle à la position initiale.
4. Répétez le mouvement 10 à 12 fois.



Glissé bras tendus



Objectif : Renforcer les épaules, les abdominaux profonds et améliorer la mobilité du haut du corps.



Zones ciblées : Épaules, tronc (transverse, grand droit), gainage antérieur, muscles posturaux.

Position de départ :

1. Mettez-vous à genoux sur le petit tapis, juste devant le Pilatella Board.
2. Posez vos mains à plat sur les coussins du board, bras tendus devant vous.
3. Gardez les hanches au-dessus des genoux, le dos droit et les abdos engagés.

Mouvement :

1. Inspirez en engageant les abdominaux et glissez lentement vos bras vers l'avant, toujours tendus.
2. Étirez les bras au maximum sans cambrer le dos — le tronc reste engagé et stable.
3. Arrêtez la glisse juste avant la perte de contrôle.
4. Expirez, contractez les abdominaux et ramenez votre bras à la position de départ.
5. Répétez le mouvement 10 à 12 fois.



Exercice 3

Fente glissée arrière



Objectif : Renforcer les jambes, les fessiers et améliorer l'équilibre unilatéral.



Zones ciblées : Quadriceps, ischio-jambiers, fessiers, gainage postural, stabilisateurs des hanches.

Position de départ :

1. Dos au Pilatella Board, placez le pied droit sur le coussin de la poignet.
2. Restez droite, pied gauche encre sur le sol.
3. Mains posées sur les hanches, buste droit, regard vers l'avant.

Mouvement :

1. Inspirez en engageant les abdominaux et glissez doucement la jambe droite vers l'arrière.
2. Descendez en fente contrôlée jusqu'à ce que le genou arrière soit proche du sol.
3. Le genou avant reste au-dessus de la cheville, le dos est droit.
4. Expirez et ramenez la jambe arrière à la position initiale en contractant les fessiers.
5. Répétez 10 à 12 fois, puis changez de jambe.



Glissé jambes alternées



Objectif : Renforcer les abdominaux, les épaules et les cuisses, tout en améliorant la stabilité du tronc et le cardio.



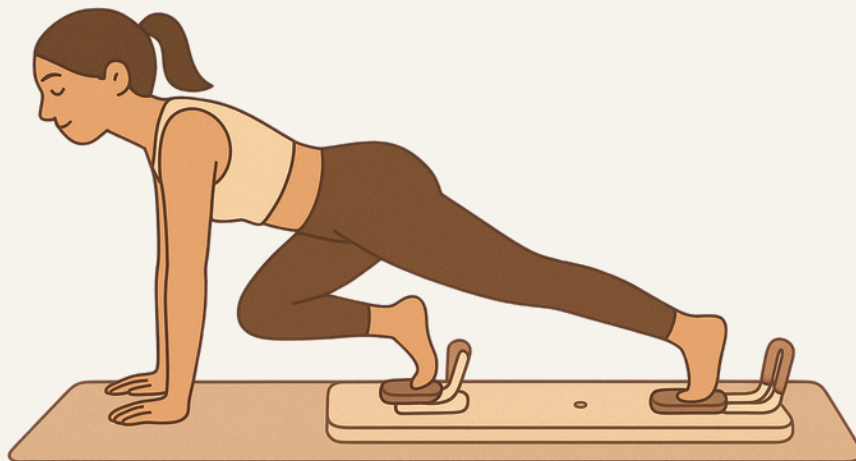
Zones ciblées : Abdominaux (grand droit, transverse), quadriceps, tronc, épaules.

Position de départ :

1. Positionnez-vous dos au Pilatella Board, les mains posées à plat devant vous.
2. Bras tendus, le corps en position gainée, placez les deux pieds sur les coussins du Pilatella Board.
3. Regard vers le sol, dos droit.

Mouvement :

1. Inspirez et contractez les abdominaux.
2. Faites glisser le pied droit vers l'arrière tout en ramenant le genou gauche vers la poitrine.
3. Alternez : glissez le pied gauche en arrière, ramenez le genou droit.
4. Continuez à alterner en rythme, en gardant les hanches stables et basses.
5. Réalisez 20 à 30 répétitions.



Élévation frontale bras tendus



Objectif : Renforcer les épaules (faisceau antérieur) et améliorer la stabilité posturale avec un travail en bras tendus.



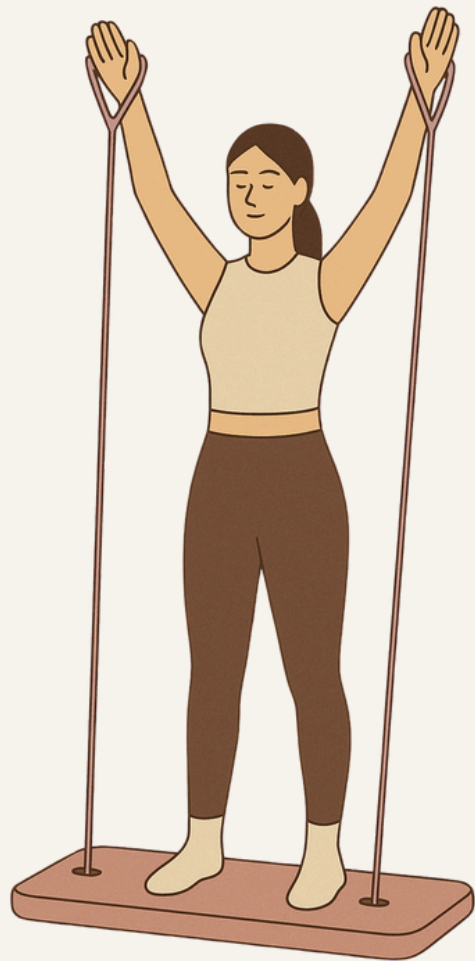
Zones ciblées : Épaules (deltoïdes antérieurs), gainage du tronc, trapèzes supérieurs.

Position de départ :

1. Tenez-vous debout sur le Pilatella Board, pieds bien ancrés, largeur des hanches.
2. Prenez les bandes de résistance (L1 ou L2), bras le long du corps, paumes vers l'avant.
3. Les coudes sont bloqués, les bras tendus, paumes tournées vers le ciel.

Mouvement :

1. Inspirez et contractez les abdos pour stabiliser le tronc.
2. Levez les bras tendus face à vous jusqu'à l'horizontale ou un peu plus haut (angle de 90° à 110°).
3. Expirez et redescendez lentement les bras à la position de départ.
4. Continuez à alterner en rythme, en gardant les hanches stables et basses.
5. Répétez 10 à 12 fois, avec un mouvement lent et maîtrisé.



Exercice 6

Curl biceps avec bandes



Objectif : Renforcer les biceps et tonifier les bras à l'aide des bandes de résistance, en gardant une posture stable.



Zones ciblées : Biceps brachial, avant-bras, gainage postural.

Position de départ :

1. Tenez-vous debout sur le Pilatella Board, pieds bien ancrés à largeur d'épaules.
2. Prenez les bandes de résistance (L1 ou L2), paumes vers l'avant.
3. Bras le long du corps, coudes collés au buste.



Mouvement :

1. Inspirez profondément, gainez les abdos.
2. Pliez les bras en ramenant les poignées vers les épaules, sans décoller les coudes du buste.
3. Contractez bien les biceps en haut du mouvement.
4. Expirez et redescendez lentement les poignées à la position de départ.
5. Répétez 10 à 15 fois, avec contrôle et amplitude complète.

Squat avec bandes de résistance



Objectif : Renforcer les jambes, les fessiers et le tronc tout en intégrant une résistance constante grâce aux bandes.



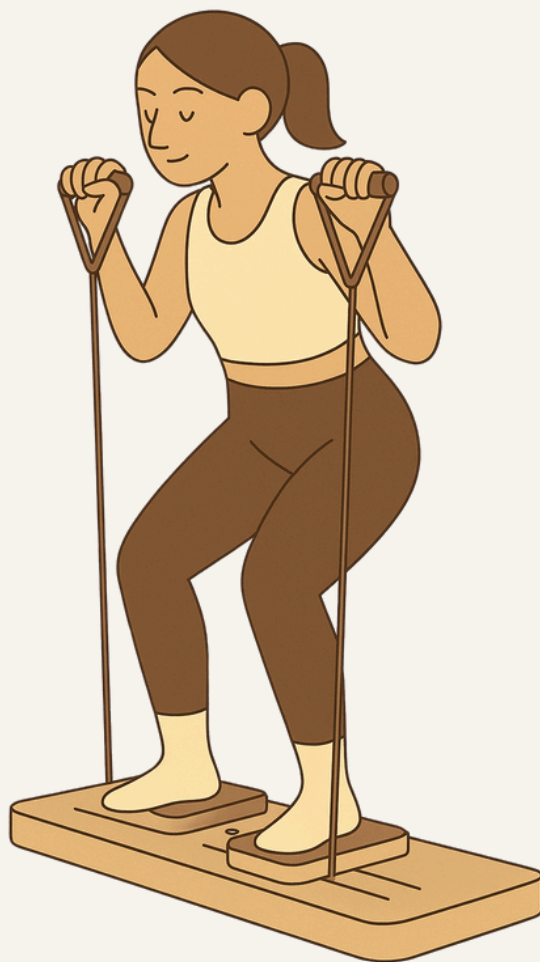
Zones ciblées : Quadriceps, fessiers, ischio-jambiers, gainage.

Position de départ :

1. Tenez-vous debout sur le Pilatella Board, les pieds écartés à la largeur des hanches.
2. Prenez les bandes de résistance (L1 ou L2) en plaçant les poignées au niveau des épaules, paumes vers l'intérieur.
3. Maintenez une posture droite, abdos engagés, regard vers l'avant.

Mouvement :

1. Inspirez et descendez en squat, comme pour s'asseoir sur une chaise.
2. Gardez le poids dans les talons, les genoux alignés avec les pieds, le dos droit.
3. En bas du mouvement, les cuisses sont parallèles au sol.
4. Expirez et poussez dans les talons pour revenir à la position de départ.
5. Répétez 12 à 15 fois, avec un mouvement lent et maîtrisé.



Dips triceps sur poignées



Objectif : Renforcer les triceps, les épaules arrière et le haut du dos, tout en travaillant la stabilité du tronc.



Zones ciblées : Triceps, deltoïdes postérieurs, ceinture scapulaire, gainage.

Position de départ :

1. Asseyez-vous dos au Pilatella Board, les mains posées sur les poignées amovibles.
2. Pliez les genoux à 90°, les pieds à plat au sol, le bassin légèrement soulevé.
3. Gardez les coudes fléchis, les épaules ouvertes et le regard droit devant vous.

Mouvement :

1. Inspirez et poussez sur les poignées pour monter le bassin en contractant l'arrière des bras.
2. Stabilisez en haut : le bassin est aligné, les bras tendus.
3. Expirez et redescendez doucement le bassin vers le sol en gardant les coudes proches du buste.
4. Répétez 10 à 15 fois selon votre niveau.



Pompes sur poignées ajustables



Objectif : Renforcer la sangle scapulaire, les pectoraux et les triceps tout en améliorant la stabilité des poignets.



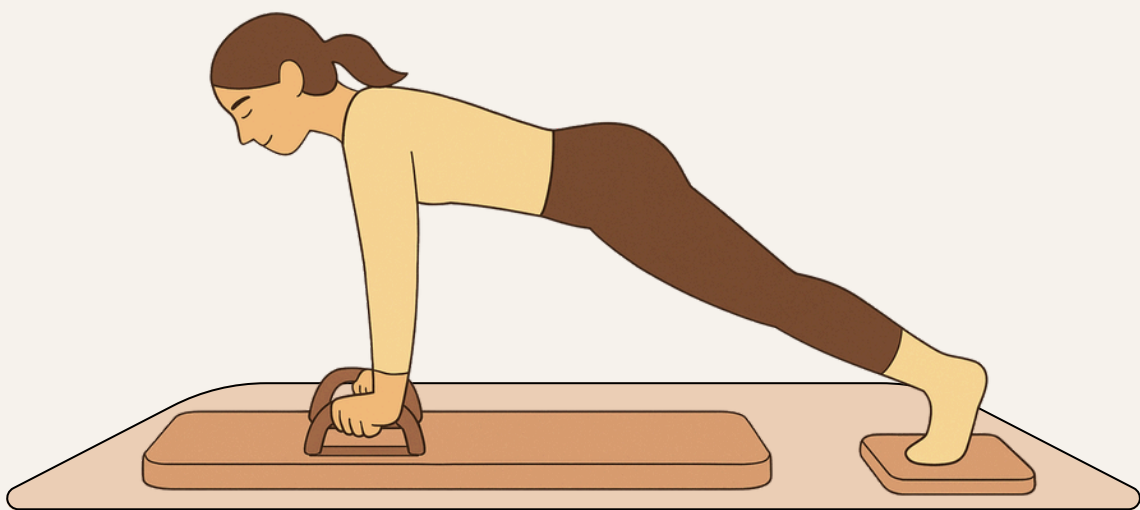
Zones ciblées : Pectoraux, triceps, deltoïdes antérieurs, ceinture scapulaire, gainage.

Position de départ :

1. Insérez les poignées dans les fentes selon l'écartement de vos épaules ou vos préférences.
2. En position de pompe, posez les mains sur les poignées, bras tendus, les épaules alignées au-dessus des poignets.
3. Les jambes sont tendues, pieds écartés de la largeur du bassin, corps gainé de la tête aux talons.

Mouvement :

1. Inspirez en fléchissant les coudes, descendez la poitrine vers le Pilatella board.
2. Gardez les coudes proches du corps si vous voulez cibler les triceps, ou plus ouverts pour cibler les pectoraux.
3. Expirez et poussez sur les poignées pour revenir à la position de départ.
4. Faites 8 à 15 répétitions selon votre niveau.



Gainage sur poignées fixes



Objectif : Renforcer la sangle abdominale profonde, améliorer la posture et la stabilité générale du corps.



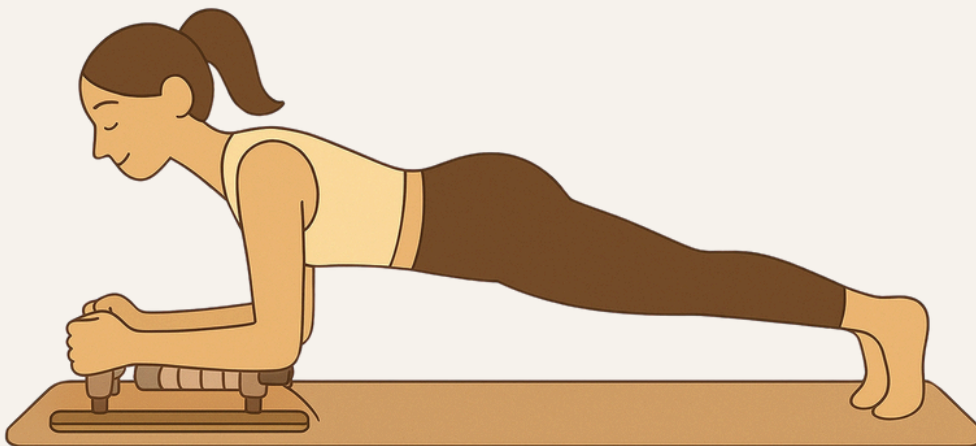
Zones ciblées : Transverse de l'abdomen, grand droit, obliques, épaules, lombaires.

Position de départ :

1. Placez vos mains sur les poignées fixes situées en haut du Pilatella Board et les avant bras sur votre Pilatella Board.
2. Reculez vos jambes pour vous mettre en position de planche : corps aligné de la tête aux talons.
3. Les coudes sont sous les épaules, les abdos bien contractés, regard vers le sol.

Maintenez cette position pendant 1 minute, en gardant :

1. Le dos bien droit.
2. Les fessiers légèrement engagés.
2. Les abdos contractés.
3. Gardez une respiration régulière.





Pilatella

Bonne séance avec votre Pilatella Board !

Que vous soyez débutante ou déjà passionnée de Pilates, le Pilatella Board est votre allié forme, tonus et bien-être au quotidien.

Prenez le temps d'explorer chaque exercice, écoutez votre corps, et surtout...

Progressez à votre rythme.

Vous venez de parcourir :

- 10 exercices ciblés pour tonifier, renforcer et sculpter
- Des mouvements complets accessibles à toutes
- Un format guidé, clair, et 100 % adaptable à votre niveau

Et maintenant ?

- Répétez cette séance 3 fois par semaine
- Créez vos propres circuits en combinant les exercices
- Alternez les séances avec des jours de mobilité ou de repos actif

Pilatella

**LE CHOIX DES FEMMES
QUI NE FONT PAS DE COMPROMIS**