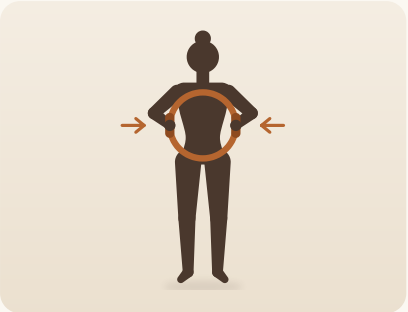
PROGRAMME · ANNEAU DE PILATES

20 minutes pour *renforcer ton centre*

COREFLO

Durée · 20 min | **Niveau** · débutant et + | **Rythme** · 3 fois par semaine | **Repos** · 30 s entre séries



1 Pression poitrine

PECTORAUX · BRAS

1. Debout ou assise, tiens l'anneau devant la poitrine par ses deux poignées, coudes légèrement pliés.
2. Presse l'anneau en expirant et tiens 2 secondes.
3. Relâche lentement en inspirant, sans lâcher la tension.

3 × 12
épaules basses, dos droit



2 Serrage intérieur des cuisses

ADDUCTEURS · PÉRINÉE

1. Allongée sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, anneau entre les genoux.
2. Serre l'anneau en expirant, tiens 2 secondes.
3. Relâche doucement sans laisser l'anneau tomber.

3 × 15
bas du dos posé au sol

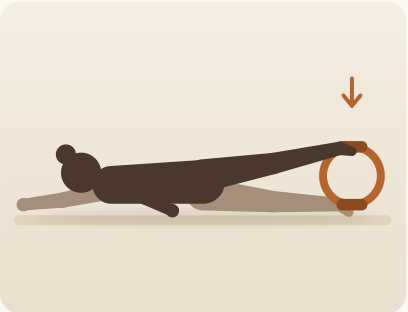


3 Pont fessier

FESSIERS · ISCHIOS · ADDUCTEURS

1. Même position que l'exercice 2, anneau entre les genoux.
2. Monte le bassin vertèbre par vertèbre en serrant l'anneau.
3. Tiens 2 secondes en haut, puis redescends lentement.

3 × 10
ne cambre pas en haut



4 Jambe sur le côté

FESSIERS · HANCHES

1. Allongée sur le côté, tête sur le bras, anneau entre les chevilles.
2. Pousse la jambe du dessus vers le bas pour comprimer l'anneau, en expirant.
3. Relâche lentement, puis change de côté.

2 × 12
par côté, hanches alignées



5 Enroulement arrière

ABDOMINAUX · DOS

1. Assise, genoux pliés, pieds au sol, anneau tenu bras tendus devant toi.
2. Enroule le dos vers l'arrière à mi-chemin en pressant l'anneau, en expirant.
3. Reviens assise en déroulant la colonne, en inspirant.

3 × 8
menton légèrement rentré



6 Pression au-dessus de la tête

ÉPAULES · BRAS · POSTURE

1. Debout, pieds largeur de hanches, anneau tenu bras tendus au-dessus de la tête.
2. Presse l'anneau en expirant, tiens 2 secondes.
3. Relâche en inspirant, ventre engagé tout du long.

3 × 10
côtes basses, épaules loin des oreilles

La respiration Pilates

Échauffe-toi 3 minutes avant de commencer. Inspire par le nez pour préparer le mouvement, expire par la bouche pendant l'effort (quand tu presses l'anneau). Garde le nombril doucement rentré vers la colonne pendant tout l'exercice.

Pour pratiquer en sécurité

Arrête un exercice s'il provoque une douleur. En cas de blessure, de grossesse ou de problème de santé, demande l'avis d'un médecin ou d'un kiné avant de commencer.