PROGRAMME · BANDE DE RÉSISTANCE

20 minutes pour *des fessiers toniques*

COREFLO

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



1 Squat avec bande

FESSIERS · CUISSES

1. Bande juste au-dessus des genoux, pieds largeur de hanches.
2. Descends en poussant les genoux vers l'extérieur contre la bande.
3. Remonte en expirant, en serrant les fessiers.

3 × 15
genoux jamais vers l'intérieur



2 Pas chassés

FESSIERS MOYENS · HANCHES

1. Bande au-dessus des genoux, jambes légèrement fléchies.
2. Fais 10 petits pas sur le côté en gardant la tension.
3. Reviens de 10 pas dans l'autre sens.

3 × 20
pas, bassin à la même hauteur



3 Pont fessier

FESSIERS · ISCHIOS

1. Allongée sur le dos, bande au-dessus des genoux, pieds à plat.
2. Monte le bassin en ouvrant légèrement les genoux, en expirant.
3. Tiens 2 secondes en haut, puis redescends lentement.

3 × 12
ne cambre pas en haut



4 Jambe sur le côté

FESSIERS · HANCHES

1. Allongée sur le côté, bande au-dessus des genoux.
2. Monte la jambe du dessus tendue contre la bande, en expirant.
3. Redescends lentement, puis change de côté.

2 × 15
par côté, hanches alignées



5 Kick arrière

FESSIERS

1. À quatre pattes, bande au-dessus des genoux.
2. Pousse un talon vers le plafond, genou plié à 90°, en expirant.
3. Redescends sans poser le genou, puis change de côté.

2 × 12
par côté, dos plat



6 Écart latéral debout

FESSIERS MOYENS

1. Debout, bande au-dessus des genoux, mains sur les hanches.
2. Écarte une jambe tendue sur le côté, en expirant.
3. Reviens en contrôlant, puis change de côté.

2 × 15
par côté, buste immobile

La respiration Pilates

Échauffe-toi 3 minutes avant de commencer. Expire quand tu tires contre la bande, inspire au retour. Garde la tension dans la bande du début à la fin de chaque série.

Pour pratiquer en sécurité

Vérifie que la bande est bien à plat et non vrillée avant chaque exercice. 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.