PROGRAMME · HALTÈRES

20 minutes pour *sculpter le haut du corps*

COREFLO

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



1 Flexion des biceps

BICEPS · AVANT-BRAS

1. Debout, un haltère dans chaque main, bras le long du corps.
2. Plie les coudes pour monter les haltères vers les épaules, en expirant.
3. Redescends lentement sans décoller les coudes du buste.

3 × 12
coudes fixes, poignets droits



2 Élévations latérales

ÉPAULES

1. Debout, haltères le long du corps, coudes légèrement pliés.
2. Monte les bras sur les côtés jusqu'à hauteur d'épaules, en expirant.
3. Redescends en 3 secondes.

3 × 10
pas plus haut que les épaules

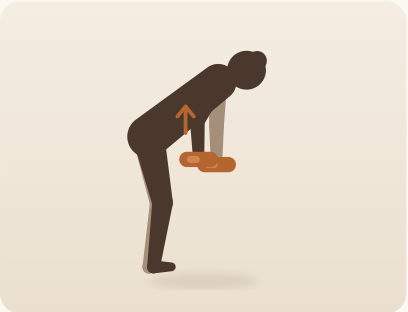


3 Développé épaules

ÉPAULES · TRICEPS

1. Debout, haltères à hauteur d'épaules, coudes ouverts.
2. Pousse les haltères vers le plafond en expirant.
3. Redescends à hauteur d'épaules en inspirant.

3 × 10
côtes basses, dos neutre

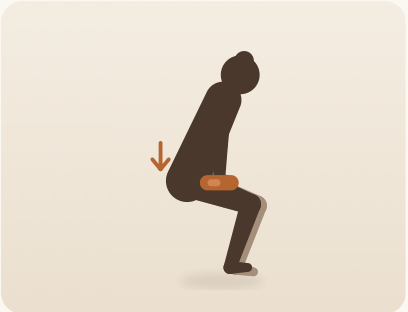


4 Rowing penché

DOS · BICEPS

1. Genoux fléchis, buste penché vers l'avant, dos plat.
2. Tire les coudes vers l'arrière, le long du corps, en expirant.
3. Tends les bras lentement vers le sol.

3 × 12
dos plat, nuque dans l'alignement



5 Squat haltères

CUISSES · FESSIERS

1. Debout, pieds largeur de hanches, haltères le long du corps.
2. Descends comme pour t'asseoir, poids sur les talons.
3. Remonte en poussant dans le sol, en expirant.

3 × 12
genoux dans l'axe des pieds



6 Rotation du buste

ABDOMINAUX · OBLIQUES

1. Assise, genoux pliés, buste légèrement incliné en arrière.
2. Tiens un haltère à deux mains et tourne le buste d'un côté, en expirant.
3. Reviens au centre, puis tourne de l'autre côté.

3 × 16
rotations au total, dos long

La respiration Pilates

Échauffe-toi 3 minutes avant de commencer. Expire pendant l'effort (quand tu soulèves ou pousses) et inspire au retour. Garde le ventre engagé pour protéger le bas du dos.

Pour pratiquer en sécurité

Choisis une charge qui te permet de finir chaque série sans perdre la posture. 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.