PROGRAMME · PETITE BALLE

# 20 minutes pour *un centre gainé*

COREFLO

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



## 1 Crunch sur la balle

ABDOMINAUX

1. Allongée, balle sous le bas du dos, genoux pliés, pieds au sol.
2. Enroule le haut du buste en expirant, bras tendus vers les genoux.
3. Redescends lentement sans reposer la tête.

**3 × 12**
menton légèrement rentré

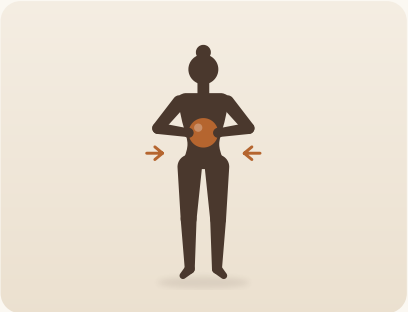


## 2 Pont avec balle

FESSIERS · ADDUCTEURS

1. Allongée sur le dos, balle entre les genoux, pieds à plat.
2. Serre la balle et monte le bassin en expirant.
3. Tiens 2 secondes en haut, puis redescends lentement.

**3 × 12**
ne cambre pas en haut



## 3 Pression devant la poitrine

PECTORAUX · BRAS

1. Debout, balle tenue devant la poitrine, coudes ouverts.
2. Presse la balle entre tes mains en expirant, tiens 2 secondes.
3. Relâche doucement sans la lâcher.

**3 × 12**
épaules basses

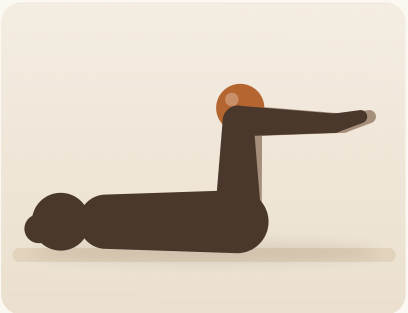


## 4 Rotation du buste

ABDOMINAUX · OBLIQUES

1. Assise, genoux pliés, buste légèrement incliné en arrière.
2. Tiens la balle 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

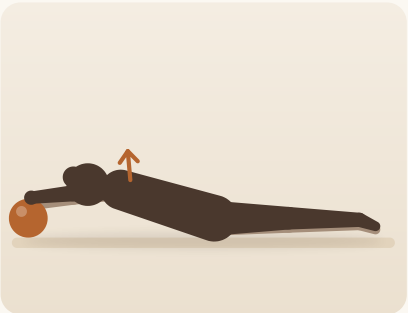


## 5 Table avec balle

ABDOMINAUX · ADDUCTEURS

1. Allongée sur le dos, jambes en table (genoux au-dessus des hanches).
2. Serre la balle entre les genoux en expirant, tiens 3 secondes.
3. Relâche un peu sans faire tomber la balle.

**3 × 12**
bas du dos posé au sol



## 6 Cygne

DOS · POSTURE

1. À plat ventre, mains posées sur la balle devant toi.
2. Décolle doucement la poitrine en expirant, regard vers le sol.
3. Redescends lentement vertèbre par vertèbre.

**3 × 8**
nuque longue, pubis au sol

### 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. Garde le nombril doucement rentré vers la colonne.

### Pour pratiquer en sécurité

Gonfle la balle juste assez pour qu'elle reste souple sous la main. 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.