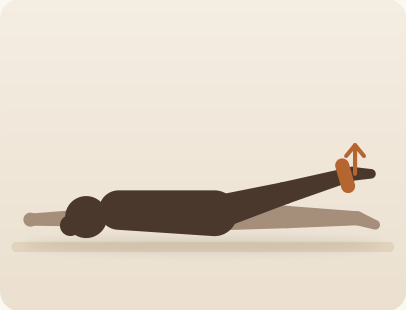
PROGRAMME · POIDS LESTÉS

20 minutes pour *tonifier bras et jambes*

COREFLO

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



1 Jambe sur le côté

FESSIERS · HANCHES

1. Allongée sur le côté, poids aux chevilles, tête posée sur le bras.
2. Monte la jambe du dessus tendue en expirant, sans basculer le bassin.
3. Redescends lentement, puis change de côté.

2 × 15
par côté, pied parallèle au sol



2 Extension à quatre pattes

FESSIERS · ISCHIOS

1. À quatre pattes, mains sous les épaules, genoux sous les hanches.
2. Tends une jambe vers l'arrière jusqu'à l'horizontale, en expirant.
3. Reviens sans poser le genou, puis change de côté.

2 × 12
par côté, dos plat

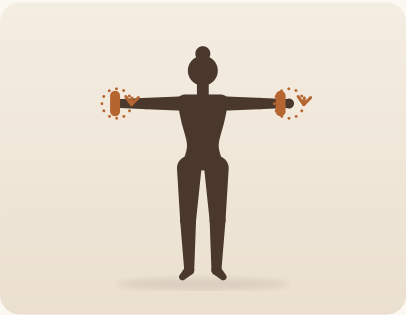


3 Cercles de jambe

ABDOMINAUX · HANCHES

1. Allongée sur le dos, une jambe tendue vers le plafond.
2. Dessine 5 petits cercles avec le pied, puis 5 dans l'autre sens.
3. Garde le bassin immobile, puis change de jambe.

2 × 10
cercles par jambe, bassin fixe



4 Cercles de bras

ÉPAULES · BRAS

1. Debout, poids aux poignets, bras tendus à hauteur d'épaules.
2. Fais de petits cercles vers l'avant pendant 20 secondes.
3. Enchaîne 20 secondes vers l'arrière.

3 × 40 s
épaules basses, cou détendu

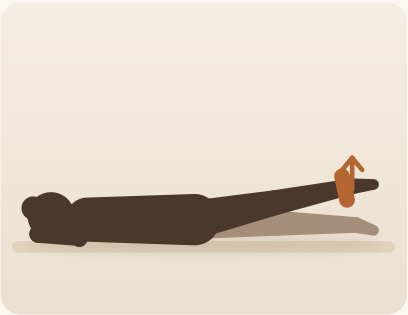


5 Montée de genou

ABDOMINAUX · QUADRICEPS

1. Debout, bien droite, poids aux chevilles.
2. Monte le genou à hauteur de hanche en expirant.
3. Repose le pied en contrôlant, puis alterne.

3 × 12
par côté, buste droit



6 Jambe arrière à plat ventre

FESSIERS · BAS DU DOS

1. À plat ventre, front posé sur les mains.
2. Décolle une jambe tendue de quelques centimètres en expirant.
3. Redescends lentement, puis change de jambe.

2 × 12
par côté, pubis au sol

La respiration Pilates

Échauffe-toi 3 minutes avant de commencer. Expire pendant l'effort (quand tu montes la jambe ou le bras) et inspire au retour. Garde le nombril doucement rentré vers la colonne.

Pour pratiquer en sécurité

Commence toujours avec la charge la plus légère. 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.