PROGRAMME · SLIDERS

20 minutes de *gainage dynamique*

COREFLO

Durée · 20 min | **Niveau** · intermédiaire | **Rythme** · 2 à 3 fois par semaine | **Repos** · 30 s entre séries



1 Fente arrière glissée

CUISSES · FESSIERS

1. Debout, un pied posé sur un slider.
2. Fais glisser ce pied vers l'arrière en pliant la jambe d'appui.
3. Ramène le pied en poussant dans le talon avant, puis change.

3 × 10
par côté, genou au-dessus de la cheville



2 Mountain climbers

ABDOMINAUX · CARDIO

1. En planche, un slider sous chaque pied, mains sous les épaules.
2. Ramène un genou vers la poitrine en glissant, puis l'autre.
3. Alterne à un rythme régulier.

3 × 30 s
bassin stable, dos plat



3 Pike

ABDOMINAUX · ÉPAULES

1. En planche, les deux pieds sur les sliders.
2. Fais glisser les pieds vers les mains en montant les fesses.
3. Reviens en planche en contrôlant.

3 × 8
jambes tendues, épaules au-dessus des mains



4 Fente latérale glissée

CUISSES · ADDUCTEURS

1. Debout, un pied sur un slider.
2. Fais glisser ce pied sur le côté en pliant l'autre jambe.
3. Ramène le pied en serrant l'intérieur des cuisses, puis change.

3 × 10
par côté, dos droit

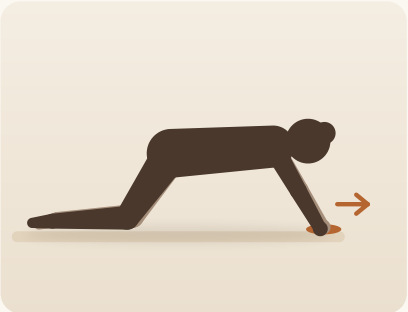


5 Pont glissé

ISCHIOS · FESSIERS

1. Allongée sur le dos, talons sur les sliders, bassin levé.
2. Fais glisser les talons vers l'avant en gardant le bassin haut.
3. Ramène les talons vers les fesses en expirant.

3 × 8
bassin haut tout du long



6 Glissé à genoux

ABDOMINAUX · ÉPAULES

1. À genoux, mains sur les sliders sous les épaules.
2. Fais glisser les mains vers l'avant en gardant le dos plat.
3. Reviens en contractant les abdos, en expirant.

3 × 8
n'avance que tant que le dos reste plat

La respiration Pilates

Échauffe-toi 3 minutes avant de commencer. Expire pendant l'effort, inspire au retour. Garde le ventre engagé : le gainage protège ton dos à chaque glissé.

Pour pratiquer en sécurité

Utilise la face adaptée à ton sol (tissu sur parquet ou carrelage, face lisse sur moquette). 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.