Séance de 15 minutes avec l’anneau de Pilates

À TÉLÉCHARGER

Presser en expirant, lentement, sans relâcher complètement l’anneau entre deux répétitions

Ordre	Exercice	Zone	Répétitions × séries
1	Pression poitrine	Bras	10 × 2
2	Relevé de buste avec anneau	Abdos	8 × 2
3	Pont fessier avec anneau	Fessiers	10 × 2
4	Allongé sur le côté, anneau entre les chevilles	Cuisses et hanches	10 par côté × 1
5	Squat avec anneau	Cuisses et fessiers	10 × 2
6	Rotation du tronc	Taille	6 par côté × 2

Deux à trois séances par semaine. Anneau de 35 à 38 cm, rigidité moyenne pour débuter.