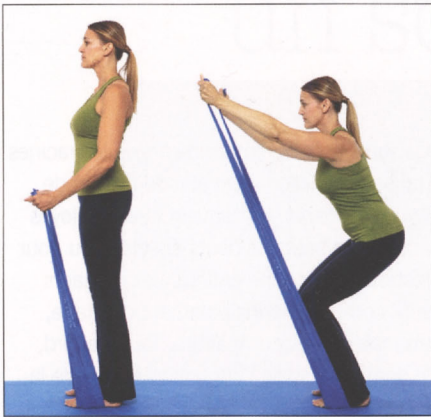


# Pilates express

**Matériel:** un élastique mesurant entre 1,30 m et 2 m et possédant une résistance de légère à moyenne. On en trouve dans les centres de physiothérapie, chez Winners et dans la plupart des magasins de sport. Prix: de 5 à 10 \$.

S'entraîner lorsqu'on n'a que 10 minutes par jour et un budget restreint, c'est possible? Oh, que oui! Eve-Marie Gascon, éducatrice de Pilates, vous propose chaque mois des exercices faciles et efficaces.

PAR GENEVIÈVE CHARTIER | PHOTOS: JEAN LANGEVIN



## EXERCICE: BICEPS AVEC «SQUAT»

**Muscles travaillés:** deltoïdes, biceps, quadriceps et fessiers

**Bénéfices:** renforce les muscles des jambes et des épaules, et améliore la coordination.

**Position de départ:** debout, le dos droit et les pieds sur l'élastique. Les mains tiennent les deux extrémités de l'élastique.

**Étape 1:** expirer en fléchissant les jambes (les genoux ne doivent pas dépasser le bout des orteils) et en montant les bras simultanément (garder les épaules descendues).

**Étape 2:** inspirer en revenant à la position de départ.

**Nombre de répétitions:** de 6 à 8

## EXERCICE: LE CIRCUIT ÉQUILIBRE

**Muscles travaillés:** deltoïdes, fessiers moyens (abducteurs) et abdominaux

**Bénéfices:** améliore l'équilibre et augmente la force.

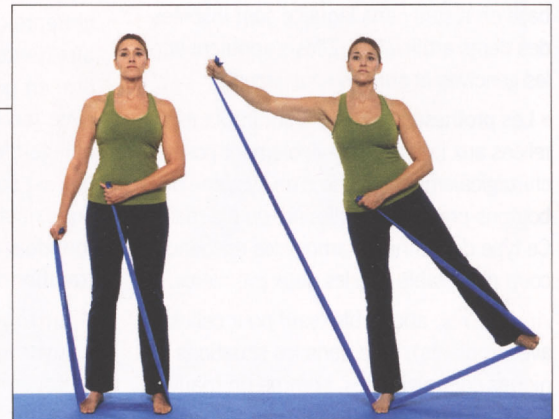
**Position de départ:** debout, les jambes écartées à la largeur des épaules, les pieds sur l'élastique et le bras gauche fléchi. Tenir un bout de l'élastique dans chaque main.

**Étape 1:** expirer en levant le bras droit un peu plus haut que l'épaule et en levant la jambe gauche simultanément.

**Étape 2:** inspirer en revenant à la position de départ.

**Nombre de répétitions:** de 6 à 8, puis changer de côté

**Variante:** commencer par soulever le bras seulement, puis la jambe seulement, pour ensuite faire les deux mouvements en même temps.



## EXERCICE: L'ÉTIREMENT DU GUERRIER

**Muscles travaillés:** triceps, deltoïdes, obliques (abdominaux) ainsi que muscles du dos, des jambes et des fesses

**Bénéfices:** étire et renforce les côtés du corps ainsi que les épaules.

**Position de départ:** debout, les jambes en fente (*lunge*), le tronc parallèle aux jambes. Le pied droit est posé sur l'élastique, qu'on tient avec la main gauche.

**Étape 1:** expirer en étirant le bras qui tient l'élastique vers le haut tout en contractant les muscles du ventre.

**Étape 2:** inspirer en revenant à la position de départ.

**Nombre de répétitions:** de 6 à 8, puis changer de côté