

# Lotus & Bouche Cousue

[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)

Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être

## Circuit « dos musclé »

Voici un circuit de 5 minutes à répéter 3 à 4 fois pour se muscler le dos.

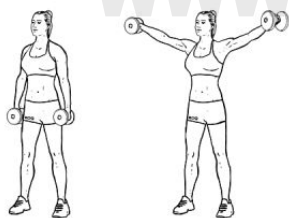
Enchaîner les 8 exercices sans temps de repos. Une fois le circuit fait, effectuer un temps de récupération de 2 minutes maximum. Puis refaire le circuit. Circuit à effectuer au moins 3 fois.

Notes : utiliser des poids de 1 à 2 kg par bras ou des bouteilles d'eau remplies. Tous les détails sur le blog.

## Renforcement musculaire - 15 à 20 minutes

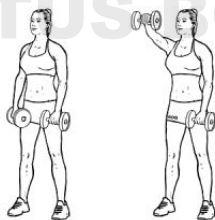
- 3 à 4 répétitions du circuit intégral -

### Altères lever latéral



10 répétitions

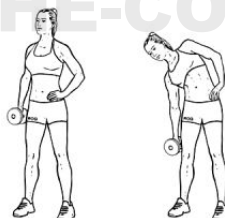
### Altères lever frontal



Garder les épaules basses

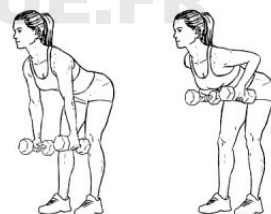
10 répétitions /  
côté

### Altères côtés



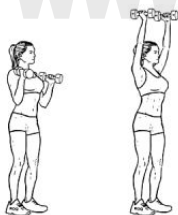
10 répétitions /  
côté

### Altères plié coude



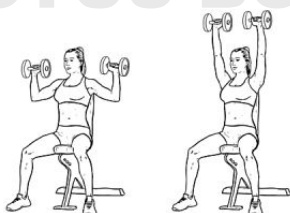
10 répétitions

### Altères debout sur tête



10 répétitions

### Altères press épaules



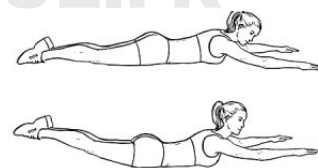
10 répétitions

### Planche lever alterné



10 répétitions /  
côté

### Superman



10 répétitions

# Stretching - 5 minutes

*Éirement  
arrière épaules*



30 secondes en  
expirant

*Éirement  
côté épaules*



30 secondes / côté

*Éirement  
nuque*



30 secondes / côté

*Position  
Hindou*



30 secondes en  
expirant

*Éirement bas  
du dos*



30 secondes / côté

*Dos de  
chat*



Inspire cambre/expire dos rond

1 minute

*Retrouvez  
différents  
programmes sur  
[www.lotus-bouche-cousue.fr](http://www.lotus-bouche-cousue.fr)  
pour une routine  
forme &  
bien-être*

*Lotus & Bouche  
Cousue*