

➤ Allongez-vous sur le ventre et posez le front sur les mains.

➤ Tendez les jambes vers l'arrière, la pointe des orteils sur le sol. Rapprochez les omoplates.

➤ Contractez fortement les muscles de la fesse droite, vous devez sentir le grand fessier tirer sur la hanche.

➤ Soulevez la jambe droite tendue en expirant.

➤ Gardez les hanches au contact du sol ; le pied droit doit être détendu.

➤ Abaissez la jambe sans la poser sur le sol.

➤ Restez un court instant sur la pointe des orteils puis soulevez à nouveau la jambe droite pour ne pas relâcher la contraction des muscles de la fesse. Changez de côté.

Pour tonifier les fessiers

Variante : le grand X

Niveau 2

Grandissez-vous ! Cet exercice qui fait travailler les muscles du dos et des fesses permet de tonifier le dos et de galber les fesses.

➤ Allongez-vous sur le ventre, bras et jambes légèrement écartés. La forme générale du corps dessine un X aux branches peu écartées.

➤ Tendez le bras droit loin vers l'avant et tirez la jambe gauche pour l'amener le plus loin possible vers l'arrière, la cheville restant fléchie.

➤ Soulevez simultanément le bras et la jambe pour les amener à 3 cm du sol. Tenez la position 30 secondes, puis reposez la jambe et le bras sur le sol. Reprenez l'exercice pour étirer l'autre jambe et l'autre bras.

Durée de la séquence

Exercice de base : 10 fois de chaque côté, 2 séries

Variante : 5 à 10 fois de chaque côté, 2 ou 3 séries

Conseils pratiques

Exercice de base :

➤ Si vous ne parvenez pas à tenir la contraction des muscles de la fesse, baissez la jambe, puis contractez à nouveau les fessiers.

Variante :

➤ Ne levez pas trop la jambe arrière et poussez sur les hanches comme si vous vouliez les enfoncer dans le sol, vous empêcherez ainsi le bassin de tourner.

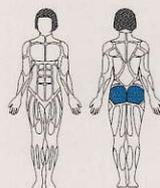
Exercice complémentaire

Pour les obliques :

Torsion basse (variante fiche 5)

Astuce

Exercices recommandés aux personnes qui, du fait d'une station assise prolongée, souffrent fréquemment du dos.



Résultats

Sur les grands fessiers

Pour tonifier les fessiers