

➤ 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.

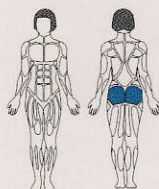
## Exercice complémentaire

### 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