

Programme spécial fessiers

TEMPS : 13 minutes

THÈME : Travail ciblé fessiers type renforcement musculaire et étirements

MATÉRIEL NÉCESSAIRE : Aucun matériel

BÉNÉFICES : Raffermit et galbe les fessiers.

ACCESSIBILITÉ : débutant

FRÉQUENCE IDÉALE = 4 fois par semaine

EXERCICES = 7

NOMBRE DE TOURS = 1 TOUR

La durée et le repos sont exprimés en secondes.

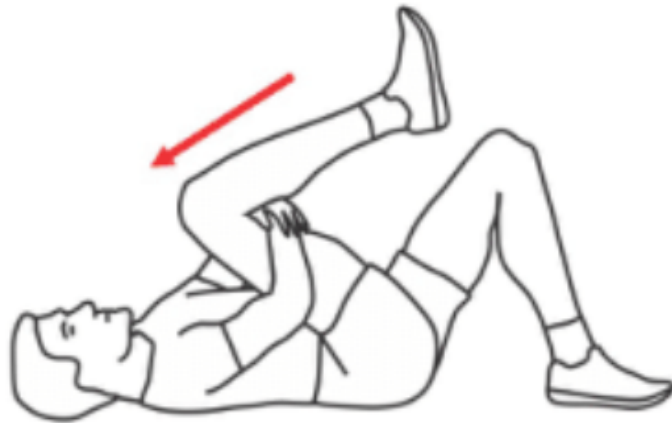
Ce programme a été conçu pour être **ludique** : vous ne ferez qu'une fois chaque exercice par tour, **alors allez-y à fond !**

PROGRAMME

**SPÉCIAL
FESSIERS**



1 - Étirement fessiers



- Coucher sur le dos, tenir l'arrière de votre cuisse et tirer le genou vers vous. Garder le pied de la jambe opposée au sol. Garder le dos en appui sur le sol. Maintenir la position quelques secondes. Répéter sur l'autre jambe.

Sem.	Séries	Durée
1	1	02:00

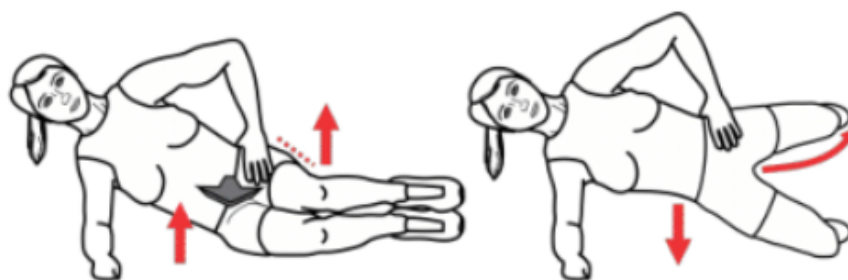
2 - Renforcement Fessiers - pont



Coucher sur le dos, genoux fléchis. À l'expiration, contracter le transverse abdominal puis lever les fesses en maintenant le bassin stable, omoplates au sol. Contrôler le retour au sol.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	00:20

3 - Side Lying Hip Abduction Extension



- Couché sur le côté avec le coude directement sous l'épaule, les genoux fléchis à 90° et la hanche fléchie à 45°. À partir de cette position, en engageant les fessiers, faire une abduction des deux hanches et une extension de la hanche. Activer les abdominaux en tout temps durant le mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	00:20

4 - Fessiers en pont sur un pied



- Couché sur le dos, genoux fléchis. Contracter le transverse abdominal tout en expirant, lever le bassin puis allonger une jambe. Inspirer ainsi puis expirer en redescendant.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	2	8	00:20

5 - Quadrupède extension hanche genou 90



- À quatre pattes, lever la cuisse, genou à 90°, alignée avec le dos. Garder le dos droit et les abdos contractés. Alternier.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	00:20

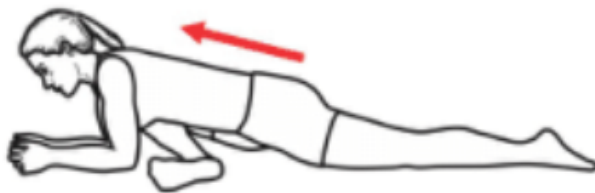
6 - Kneeling Side Kick



- Agenouillez-vous sur votre genou droit et placez la main droite sur le sol sous votre épaule droite. Assurez-vous que votre genou gauche est aligné avec votre pied gauche et que votre hanche droite est placée directement au-dessus de votre genou droit. Placez votre main gauche derrière votre tête. Déplacez votre jambe gauche en avant et en arrière tout en gardant le torse stable. Répétez de l'autre côté.

Sem.	Séries	Rep	Repos
1	3	10	00:20

7 - Étirement grand fessier



- La jambe placée sous votre corps et l'autre allongée vers l'arrière, descendre votre poitrine vers votre genou. Plus votre pied sera proche de votre épaule (rotation externe de la hanche) plus l'étirement est prononcé. Maintenir la position quelques secondes.

Sem.	Séries	Durée
1	1	02:00