



- ▶ Ouvrez une porte et prenez une poignée dans chaque main. Placez les pieds à l'écartement du bassin de part et d'autre de la porte.
- ▶ Penchez-vous vers l'arrière pour amener votre centre de gravité à l'arrière des talons.
- ▶ Gardez le haut du corps bien droit et étirez les bras. Abaissez très lentement les fesses vers le sol.
- ▶ Tirez les fesses le plus loin possible vers l'arrière comme si vous vouliez vous asseoir sur une chaise.
- ▶ Veillez à ne pas avancer les genoux lorsque vous abaissez les fesses, puis relevez les fesses pour revenir dans la position de départ.
- ▶ Enchaînez avec le mouvement suivant. Le rythme doit être régulier; comptez lentement jusqu'à 10 en abaissant et en relevant les fesses.

Pour tonifier les fessiers

Variante : assis-débout

Niveau 2

Cet exercice qui tonifie les fessiers et les muscles des jambes sollicite les muscles situés de part et d'autre du genou

- Debout, placez les pieds à l'écartement du bassin.
- Contractez fortement les abdominaux et tirez les épaules vers le bas. Penchez légèrement le haut du corps vers l'avant.
- Tirez les fesses vers l'arrière et abaissez-les lentement vers le sol en fléchissant les genoux. Tendez les bras vers l'avant.
- Redressez-vous lentement et enchaînez immédiatement avec le mouvement suivant.

Durée de la séquence

Exercice de base et variante : répétez le mouvement 10 fois, 2 ou 3 séries

Conseils pratiques

Exercice de base et variante :

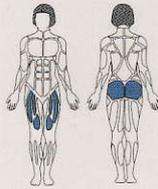
- Fixez un point imaginaire sur le sol, à 1,50 m environ, cela vous aidera à garder l'équilibre.
- Les pieds doivent toujours rester en contact avec le sol.
- N'amenez pas les genoux sur le même plan vertical que les orteils, déplacez plutôt votre centre de gravité un peu plus vers l'arrière.

Exercice complémentaire

Pour les muscles de la face postérieure des cuisses :
Ruade à genoux (fiche 16)

Type morphologique

Exercices recommandés aux personnes menues qui ont besoin de muscler leurs jambes.



Résultats

Sur les grands fessiers et les quadriceps (variante)