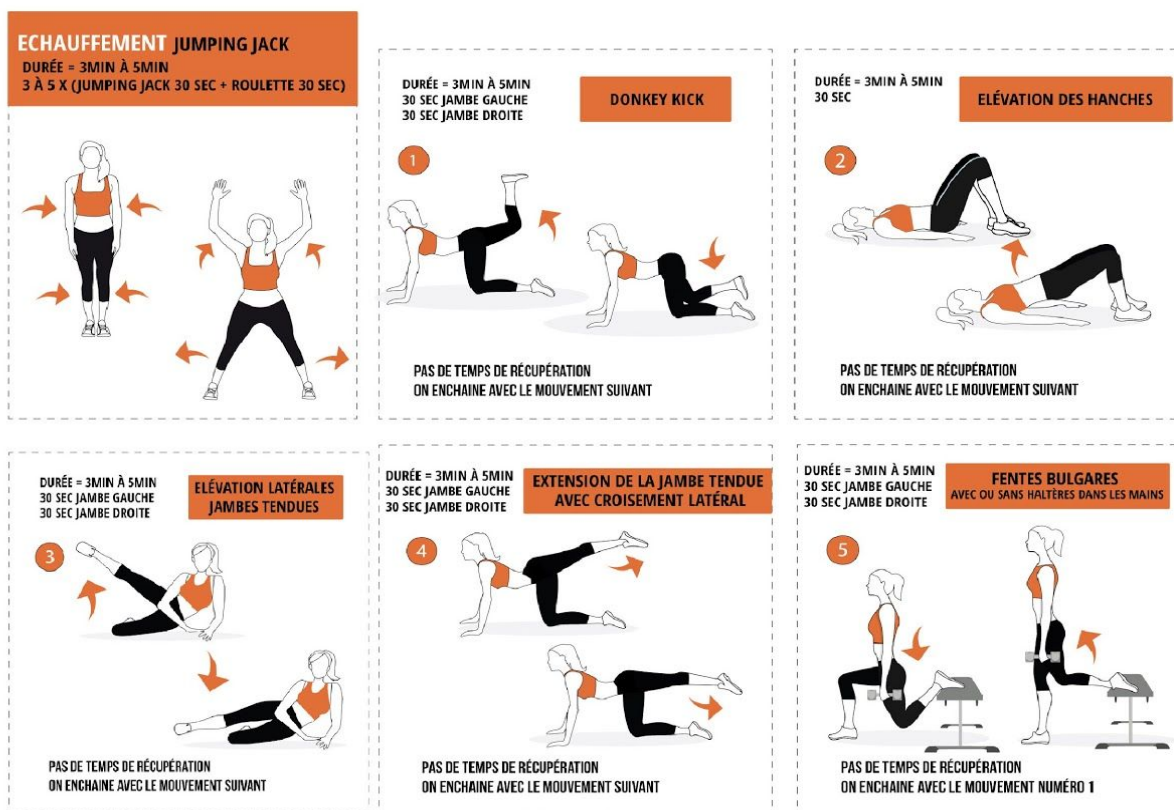


EXERCICES POUR LES FESSIERS : COMMENT LES RAFFERMIR EFFICACEMENT ?



Lorsqu'on souhaite se muscler les fesses on a tendance à ne penser qu'aux **squats**. Certes, ce sont de très bons **exercices pour les fessiers** mais ils ne sont pas les seuls à être efficaces. Attention, on ne vous dit pas d'arrêter les squats, mais plutôt de varier les exercices de vos programmes sportifs. A part des squats, vous ne savez pas quoi faire pour **raffermir vos fessiers** ? Pour vous faciliter la tâche, je vais vous concocter un circuit sportif sculptant spécial fesses. On vous détaille tout de suite les **5 exercices pour les fessiers** de ce circuit.

ORGANISER SA SÉANCE SPÉCIALE FESSES

Pour être sûr d'obtenir de bons résultats, nous vous conseillons de répéter ce circuit spécial fesses un jour sur deux. **Les exercices pour les fessiers** s'exécutent avec ou sans matériel (lest, élastique ou altères selon l'exercice), tout dépend de vos capacités et des résultats recherchés, c'est à vous de décider.

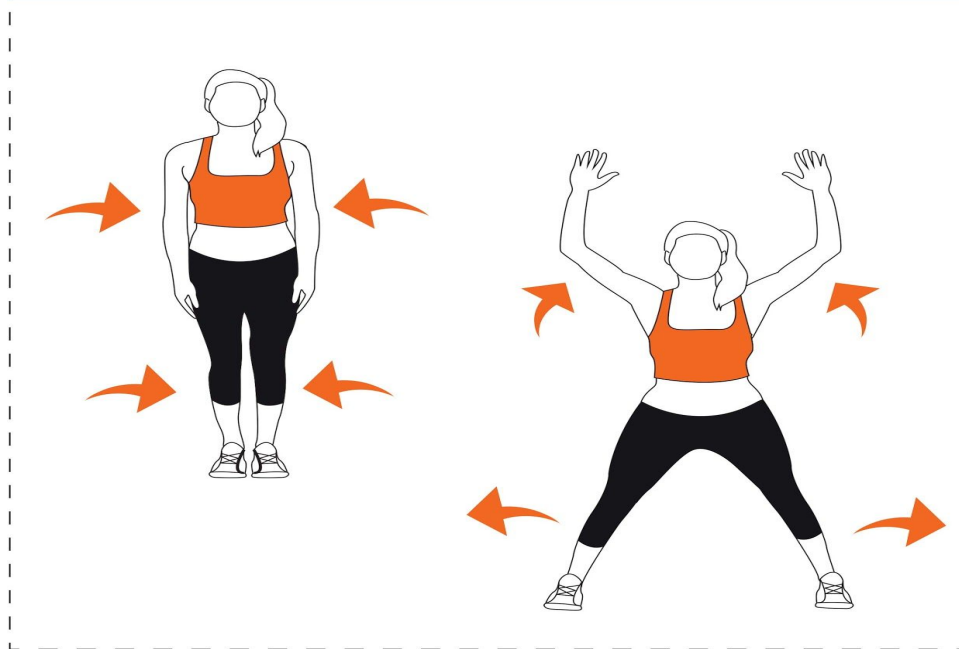
ECHAUFFEMENT

Avant de commencer le circuit, il est évident qu'il faut **s'échauffer**. L'échauffement, on vous le rappelle, est un passage important à ne pas négliger : il permet de préparer votre corps et vos muscles à l'effort physique, et donc d'éviter de se blesser bêtement.

ECHAUFFEMENT JUMPING JACK

DURÉE = 3MIN À 5MIN

3 À 5 X (JUMPING JACK 30 SEC + ROULETTE 30 SEC)



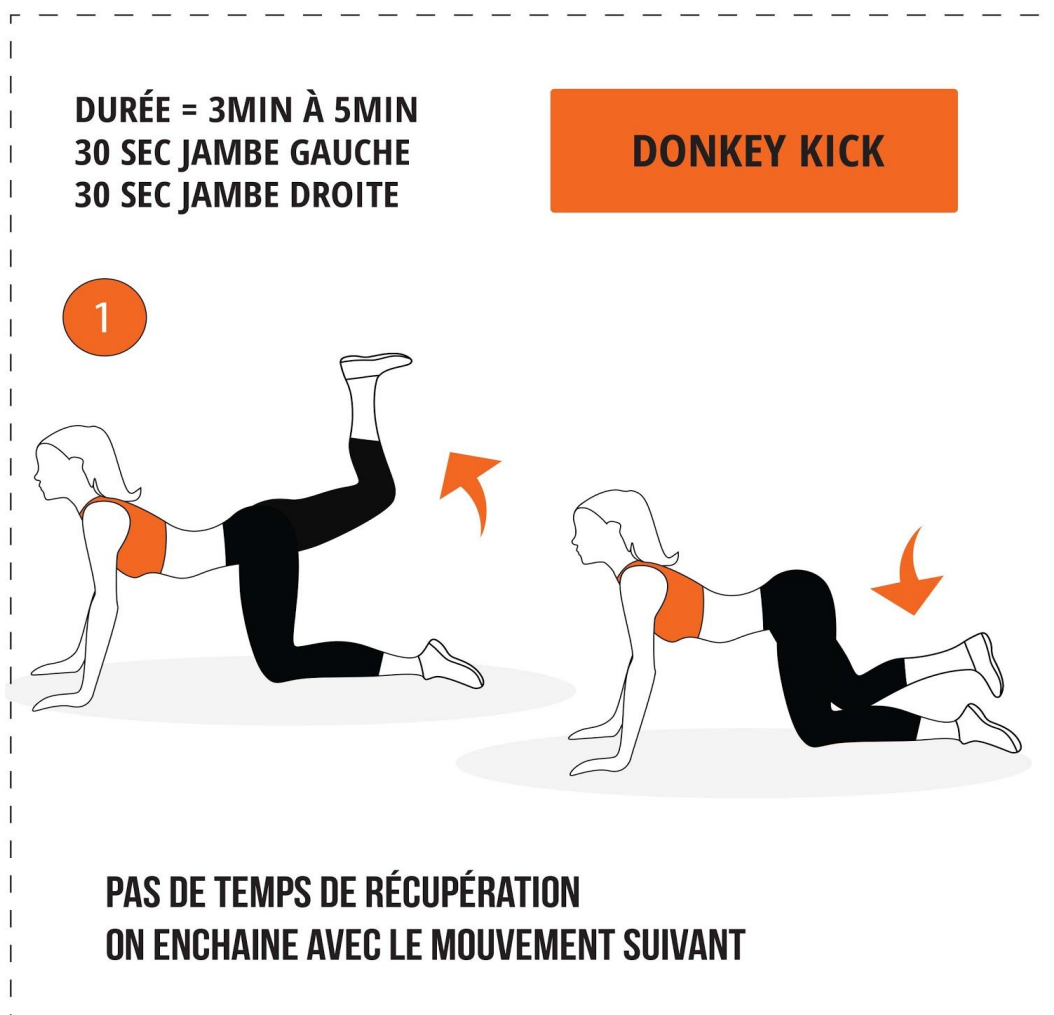
Vous pouvez opter pour le jumping jack ou la roulette, à faire 3 à 5 fois pendant 30 secondes avant de vous lancer dans les **exercices pour raffermir les fesses**.

Une fois que vous êtes bien « chaud », vous êtes prêt à enchaîner avec le circuit sculptant spécial fesses. Exécutez les mouvements dans l'ordre indiqué plus haut, 30 secondes chacun. Faites 4 tours de circuit. Il n'y a pas de temps de récupération entre chaque exercice, ni entre les tours de circuit. **Courage, on s'accroche et les résultats seront au rendez-vous !**

LES 5 EXERCICES POUR LES FESSIERS

1 / DONKEY KICK AVEC MATÉRIEL (LEST OU ÉLASTIQUE) OU SANS MATÉRIEL

Le Donkey kick est un exercice de musculation qui sollicite principalement le grand fessier. Vous allez effectuer une extension de la hanche avec déplacement de la jambe vers le haut. Ce geste vous permet d'obtenir des jolies fesses rebondies. En appui sur les mains et les genoux, il vous suffit de lever une jambe vers l'arrière, la pointe du pied tendue vers le plafond jusqu'à ce que votre cuisse soit parallèle au sol. Une fois les 30 secondes terminées, on recommence 30 secondes avec la seconde jambe.

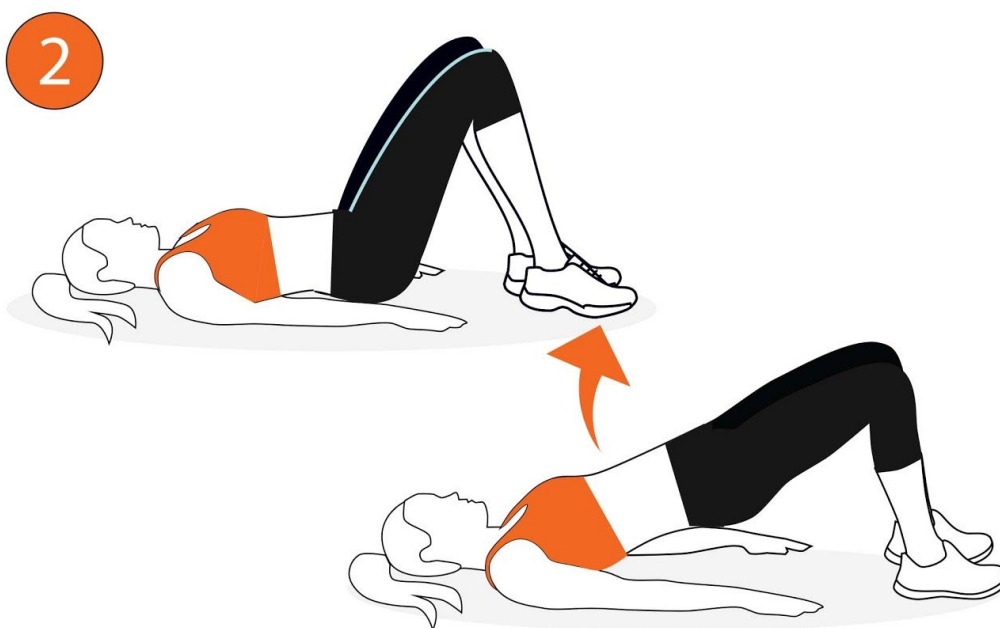


2 / FLEXION / ÉLÉVATION DES HANCHES

L'élévation des hanches est un exercice idéal pour tonifier les muscles des fesses et des cuisses. Sa réalisation est très simple : allongez-vous sur le dos, genoux pliés, pieds à plat, puis soulevez vos hanches jusqu'à ce que vos genoux, votre bassin et vos épaules soient alignés. N'oubliez pas de contracter les fesses lorsque vous remontez les hanches.

DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC

ÉLÉVATION DES HANCHES



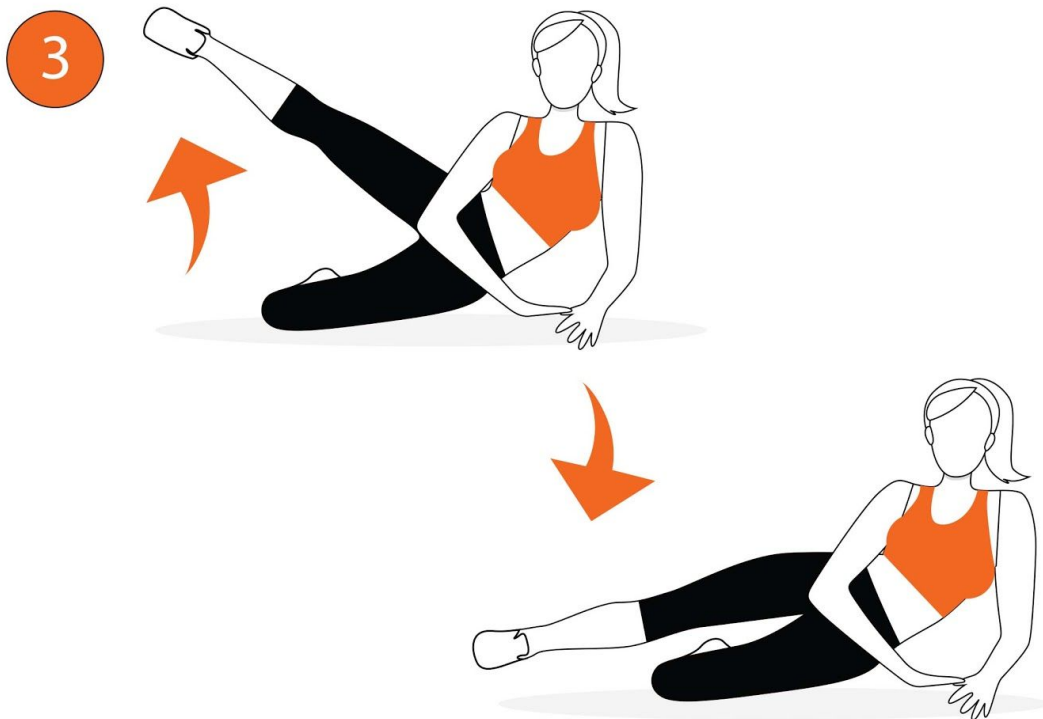
PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
ON ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

3 / ELÉVATION LATÉRALES JAMBES TENDUES

Avec cet exercice, vous renforcez la zone des abducteurs ainsi que le petit et le moyen fessiers. Pour le réaliser correctement, allongez-vous sur le côté gauche avec la jambe droite tendue et la gauche légèrement fléchie en arrière pour l'équilibre. La tête repose sur la main gauche et la main droite est posée sur la taille. Montez ensuite la jambe droite en gardant le pied bien fléchi, puis redescendez, et ainsi de suite. Faites 30 secondes à gauche puis 30 secondes à droite.

DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBE GAUCHE
30 SEC JAMBE DROITE

ELÉVATION LATÉRALES
JAMBES TENDUES



PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
ON ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

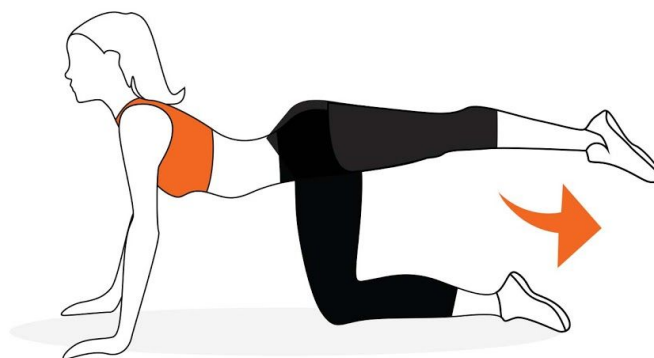
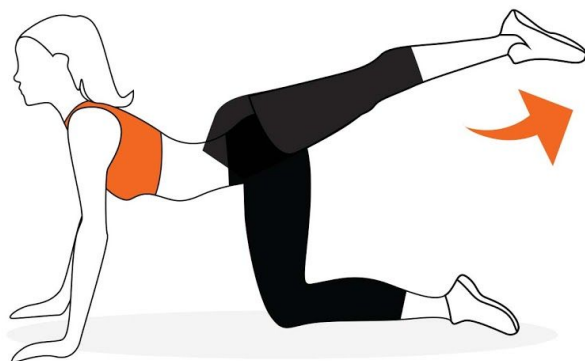
4 / EXTENSION DE LA JAMBE TENDUE AVEC CROISEMENT LATÉRAL

Pour cet exercice veillez à ne pas effectuer le mouvement trop rapidement et à ne pas courber le dos. En appui sur les mains (ou les coudes) et les genoux, tendez la jambe gauche puis effectuez un mouvement en diagonale, de bas en haut, de la droite vers la gauche. Recommencez 30 secondes supplémentaires avec la jambe droite : toujours en diagonale, de bas en haut, cette fois de la gauche vers la droite.

DURÉE = 3MIN À 5MIN
30 SEC JAMBE GAUCHE
30 SEC JAMBE DROITE

**EXTENSION DE LA JAMBE TENDUE
AVEC CROISEMENT LATÉRAL**

4



PAS DE TEMPS DE RÉCUPÉRATION
ON ENCHAÎNE AVEC LE MOUVEMENT SUIVANT

