



Muscles sollicités : Quadriceps, Grand Fessier.

Ce que vous devez faire : Cet exercice de raffermissement des cuisses et des fessiers est parfait pour terminer un entraînement de musculation de base.

En appui sur les jambes, les genoux posés au sol et légèrement écartés, les mains sur les hanches. Descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers. Ne pas s'asseoir sur les talons. revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps (sur la face avant de la cuisse). Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser les lombaires (bas du dos).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le buste vers l'arrière.



Muscles sollicités : Petit, moyen et principalement grand fessiers

Ce que vous devez faire : Cet exercice est idéal pour tonifier vos fessiers à leur partie arrière ce qui donne du galbe à vos fesses.

Les mains et un genou en appui sur un banc horizontal (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos). Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin.

Ramenez le genou au contact de la poitrine en travaillant avec un maximum d'amplitude.

Revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez le genou au contact de la poitrine.



Muscles sollicités : Petit, moyen et principalement grand fessiers

Ce que vous devez faire : Cet exercice est idéal pour tonifier vos fessiers à leur partie arrière ce qui donne du galbe à vos fesses.

En appui sur les avant-bras avec un genou en appui sur le sol (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), une jambe tendue dans le prolongement du corps (attention de ne pas creuser les lombaires : bas du dos), le genou est plié afin que la cuisse et la jambe forment un angle droit. Contractez vos abdominaux afin de bloquer votre bassin. Ramenez le genou au niveau du sol (arrêtez-vous juste avant que votre genou ne touche le sol) puis revenez lentement à la position de départ en contrôlant votre mouvement et en remontant progressivement votre jambe fléchie. Pendant toute la durée de l'exercice l'angle de fléchissement de la jambe reste identique.

Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice. Le fait de contracter vos muscles abdominaux verrouille votre bassin et permet de réaliser un mouvement beaucoup plus efficace.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) en ramenant le genou vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) vous revenez à la position de départ.



Muscles sollicités : Muscles adducteurs (face interne de la cuisse)

Ce que vous devez faire : Allongé(e) au sol, sur le côté, un bras tendu dans le prolongement du corps, la tête en appui sur l'épaule, une jambe tendue, l'autre jambe est pliée par dessus la jambe tendue, le bassin légèrement pivoté vers l'avant.

Levez la jambe qui est tendue le plus haut possible tout en contrôlant votre mouvement qui doit être réalisé sans à-coup.

Revenez lentement à la position de départ en abaissant la jambe (sans reposer la jambe au sol : elle doit effleurer le sol).

Respiration : Expirez (vider les poumons) lorsque vous levez la jambe et inspirez (gonfler les poumons) en ramenant la jambe au sol.